

- نایت گارد

نایت گارد دندان یک وسیله‌ی شفاف و قابل انعطاف است که روی دندان‌های بالا یا پایین قرار می‌گیرد و از فشار، سایش و آسیب دندان‌ها جلوگیری می‌کند. این وسیله معمولاً در شب قبل از خواب استفاده می‌شود و به همین دلیل نایت (night) گارد (guard) نامیده می‌شود. بعضی از دلایل رایج برای استفاده از نایت گارد دندان عبارت‌اند از:

- **فشار دندان:** وقتی شخص به صورت ناخودآگاه یا خودآگاه دندان‌های خود را فشار دهد، مثلاً در حالت استرس، عصبانیت، ترس یا تمرکز، این حالت به نام فشار دندان (bruxism) شناخته می‌شود. فشار دندان ممکن است باعث سایش، ترک خوردگی، شکستگی، حساسیت یا درد دندان‌ها شود.
- **جابجایی فک:** وقتی فک بالا و پایین با هم هم‌خط نباشند، این حالت به نام جابجایی فک (malocclusion) شناخته می‌شود. جابجایی فک ممکن است باعث نامنظم بودن دندان‌ها، درد فک، سردرد، صدای خر و پف در مفصل فک یا اختلالات خواب شود.
- **آسیب دیدگی دندان:** وقتی دندان به علت تصادف، ضربه، عفونت یا ترمیم آسیب ببیند، ممکن است نیاز به حفاظت از آن باشد. در این صورت، نایت گارد دندان ممکن است باعث کاهش درد، التهاب و عفونت شود.

چگونه نایت گارد دندان ساخته می‌شود؟

- روش ساخت نایت گارد دندان بستگی به نوع و کیفیت آن دارد. بعضی از روش‌های رایج عبارت‌اند از:
- **آماده:** این نوع نایت گارد دندان در بازار به صورت آماده و با اندازه‌های مختلف وجود دارد. این نایت گارد دندان معمولاً ارزان‌تر از سایر نوع‌ها است، اما ممکن است با اندازه و شکل دندان‌های شخص هم‌خوانی نداشته باشد و راحتی و کارایی کمتری داشته باشد.

- **قالب‌گیری:** این نوع نایت گارد دندان در بازار به صورت قالب‌های پلاستیکی وجود دارد که باید قبل از استفاده در آب جوش یا مایکروویو گرم شوند تا قابل انعطاف شوند. سپس، باید روی دندان‌ها قرار داده و فشار داده شوند تا به شکل دندان‌ها برگردند. این نایت گارد دندان معمولاً مناسب‌تر و راحت‌تر از نوع آماده است، اما ممکن است با زمان ساییده شده و نیاز به تعویض داشته باشد.

- **سفارشی:** این نوع نایت گارد دندان توسط دندانپزشک سفارشی و با توجه به شرایط دندان‌های شخص ساخته می‌شود. در این روش، دندانپزشک با استفاده از مواد خاص، قالب‌گیری از دندان‌های شخص می‌کند و آن را به آزمایشگاه می‌فرستد تا نایت گارد دندان ساخته شود. این نایت گارد دندان معمولاً گران‌تر، اما کیفیت بالاتر، مقاوم‌تر و منطبق‌تر با دندان‌های شخص است.

چگونه از نایت گارد دندان استفاده و مراقبت کنیم؟

برای حفظ سلامت و عملکرد نایت گارد دندان، باید به نکات زیر توجه کرد:

- **استفاده:** نایت گارد دندان را قبل از خواب روی دندان‌های خود قرار دهید و در حین خواب آن را حفظ کنید. در صورت لزوم، می‌توانید در طول روز هم از آن استفاده کنید. اگر نایت گارد دندان شما سفارشی باشد، ممکن است برای عادت کردن به آن چند روز طول بکشد. در این صورت، سعی کنید هر روز زمان بیشتری آن را روی دندان‌ها بگذارید تا با دهان‌تان هماهنگ شود.

- **شستشو:** پس از هر بار استفاده از نایت گارد دندان، آن را با آب گرم و صابون ملایم شستشو دهید و با حوله‌ی تمیز خشک کنید. از استفاده از مواد شیمیایی، الکل، جوشانده یا مایکروویو خودداری کنید زیرا ممکن است به نایت گارد دندان آسیب برساند.

- **ذخیره‌سازی:** وقتی نایت گارد دندان را استفاده نمی‌کنید، آن را در جعبه‌ی خود قرار دهید و در جای خشک و خنک نگه دارید. از قرار دادن نایت گارد دندان در معرض نور خورشید، حرارت یا سرما خودداری کنید زیرا ممکن است باعث تغییر شکل آن شود.

نتیجه‌گیری

نایت گارد دندان یک وسیله‌ی مفید است که می‌تواند از فشار، سایش و آسیب دندان‌ها جلوگیری کند. بسته به نوع و شرایط دندان‌های شخص، ممکن است نیاز به استفاده از نایت گارد دندان باشد. نایت گارد دندان می‌تواند به صورت آماده، قالب‌گیری یا سفارشی ساخته شود. برای حفظ سلامت و عملکرد نایت گارد دندان، باید از آن به درستی استفاده و مراقبت کرد.

سؤالات متداول

- آیا نایت گارد دندان باعث تغییر شکل دندان‌ها می‌شود؟ خیر، نایت گارد دندان باعث تغییر شکل دندان‌ها نمی‌شود. نایت گارد دندان فقط از فشار و سایش دندان‌ها جلوگیری می‌کند و هیچ تأثیری بر روی جابجایی یا انحراف دندان‌ها ندارد. اگر شما مشکل جابجایی فک یا نامنظم بودن دندان‌ها دارید، باید با دندانپزشک خود مشورت کنید و راه‌حل‌های مناسب را پیدا کنید.
- آیا نایت گارد دندان باعث بوی بد دهان می‌شود؟ خیر، نایت گارد دندان باعث بوی بد دهان نمی‌شود. اگر شما از نایت گارد دندان خود به درستی مراقبت کرده و آن را هر روز شستشو و تمیز کنید، هیچ مشکلی از این بابت پیش نخواهد آمد. اما اگر شما از نایت گارد دندان خود به درستی مراقبت نکرده و آن را کثیف و عفونت زده بگذارید، ممکن است باعث بوی بد دهان شود. در این صورت، باید نایت گارد دندان خود را تعویض کرده و به بهداشت دهان خود توجه کنید.
- آیا نایت گارد دندان باعث خشک شدن دهان می‌شود؟ خیر، نایت گارد دندان باعث خشک شدن دهان نمی‌شود. نایت گارد دندان فقط روی دندان‌ها قرار می‌گیرد و هیچ تأثیری بر روی تولید آب دهان ندارد.