

کتاب آموزشی کار با آینه دندانپزشکی

(تمرین و آموزش دید غیر مستقیم)

اولین و تنها کتاب آموزشی کار با آینه در ایران

تالیف:

دکتر سجاد باقری

مقدمه و پیشگفتار :

با توجه به ضعف شدید دانشجویان و دندانپزشکان جوان در کار کردن با آینه دندانپزشکی و تلاش در جهت ایجاد دید مستقیم به هر روش ممکن، که خود باعث عوارض و پیامدهای منفی جسمی و روحی در کنار فشار بالای شغل دندانپزشکی بر روی ایشان می شود، همچنین عدم وجود کتاب های آموزشی در این زمینه و بازخورد های مثبت از طرح آزمایشی این کتاب، بر آن شدیم، کتاب آموزشی را در این زمینه طراحی کنیم تا قدمی کوچک، در ارتقا توانایی دندانپزشکان جوان برداریم. در این کتابچه سعی کرده ایم تا با استفاده از مقالات، رفرنس های داخلی و خارجی و همچنین تحقیقات گسترده در این زمینه، تمرین های خوبی را برای شما عزیزان طراحی کنیم. در تهیه این کتابچه سعی کردم تا حد ممکن مطالب را خلاصه و مفید جمع آوری کنم و بجای آن، روی تمرینات عملی تمرکز کردم، چون به اندازه کافی از دوران علوم پایه تا پایان نامه مطالب تئوری خوانده ایم و حالا وقت عمل است. سپاس و قدر دانی از زحمات سرکار خانم فاطمه امیراحمدی، دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند.

دکتر سجاد باقری

فهرست مطالب

۵	 کاربرد ارگونومی در دندانپزشکی
۶	 طریقه نشستن صحیح
۸	 پوزیشن های انجام کار
۹	 شیوه گرفتن وسایل در دست
۱۰	 تمرین های کار با آینه قسمت یک
۵۸	 تمرین های کار با آینه قسمت دو
۶۶	 تمرین های کار با آینه قسمت سه

کاربرد ارگونومی در دندانپزشکی

دندانپزشکان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اختلالات اسکلتی-عضلانی نسبت به دیگر رشته‌های پزشکی هستند که به دلیل فشار بر عضلات خاص ناشی از وضعیت‌های نامناسب در حین عمل‌های دندانپزشکی، نشستن ثابت و بدون پشتیبان طولانی مدت، ساعات کار طولانی و تأثیر کار با ابزارهای نازک در موقعیت‌های طولانی در طول روز است.

در طول درمان معمولی دندان، دندانپزشک اغلب بیش از بیمار برای دستیابی به دقیق‌ترین درمان ممکن، خم می‌شود. با این حال، خم شدن اغلب منجر به یک وضعیت غیر طبیعی و مضر می‌شود که تأثیر منفی بر سلامت دندانپزشک دارد.

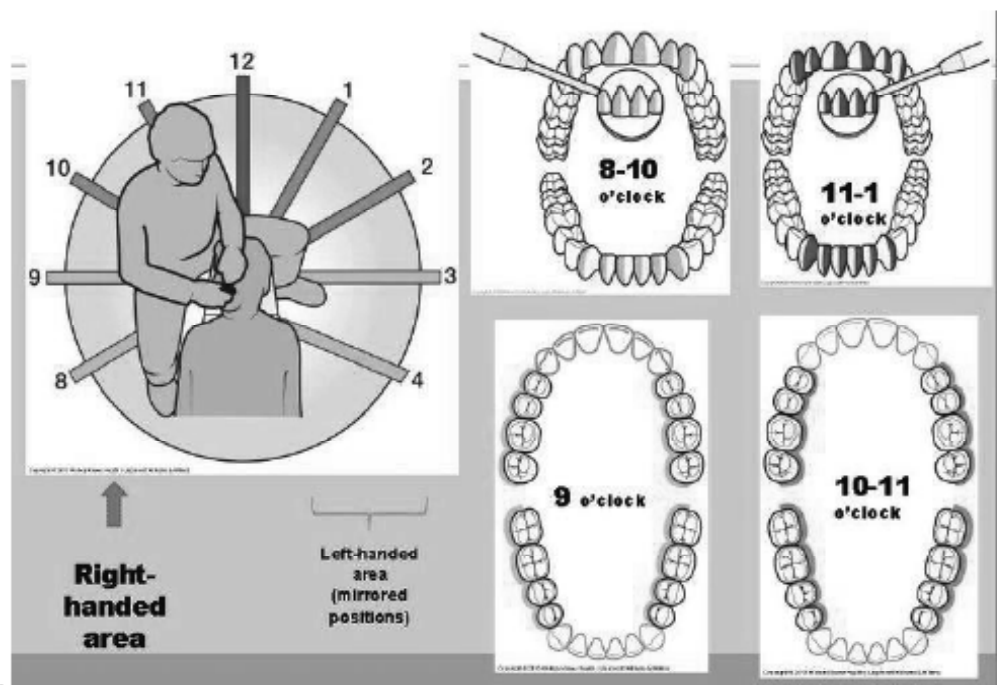
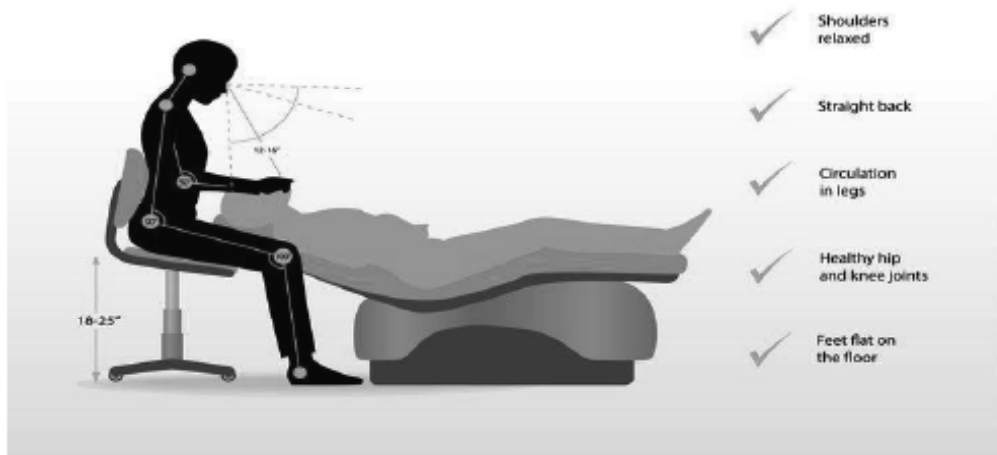
در مطالعاتی که انجام شد، ۷۵ درصد دندانپزشکان در معرض خطر ابتلا به اختلالات اسکلتی-عضلانی مرتبط با کار بودند و شیوع و شدت این اختلالات با انجام تمرین‌های خاص و منظم از ۲۰ تا ۸۰ درصد کاهش یافت. بنابراین شرکت در فعالیت بدنی در طول زندگی می‌تواند به حفظ سلامت اسکلتی-عضلانی کمک کند.

متخصصین دندانپزشکی بایستی سعی کنند موارد زیر را رعایت کنند:

- بهتر است وضعیت راست خود را حفظ کنند، به سمت جلو و یا به سمت بیمار خم نشوید
- در تمامی مراحل درمان سعی کنید به جای ایستادن، بنشینید.
- تا حد امکان نزدیک به بیمار کار کنید تا نیازی به کشیدن بازوها و کمر شما به حداقل برسد.
- پاهای خود را بر روی زمین صاف بگذارید. ارتفاع صندلی خود را به گونه‌ای تنظیم نمایید که ران شما اندکی به سمت پایین شیب داشته باشد.
- توزیع وزن خود را به طور مساوی بین دو پا روی زمین و باسن تقسیم کنید.
- از **لوپ Loup** برای بزرگنمایی حفره‌ها داخل دندان استفاده کنید تا نیاز کمتری به نشستن در لبه صندلی داشته باشید
- مچ دست خود را در حالت خنثی نگه دارید و از حرکت بیش از حد مچ دست جلوگیری کنید.
- از محکم گرفتن ابزارها در دست خودداری کنید.

دندانپزشک در کلینیک دندانپزشکی بایستی همیشه سعی کند در طول درمان به طور مستقیم با صورت بیمار در ارتباط باشد. برای حفظ دید مستقیم به دهان، از بیمار بخواهید در صورت لزوم صورت خود را برگرداند و از آینه برای بهبود دید استفاده کنید. هندپیس‌ها و ابزارها را تقریباً در سطح بازو و حدود ۳۰ سانتیمتری خود قرار دهید تا برای دسترسی به آنها میزان چرخش را به حداقل برسانید. چراغ بالای سر بایستی در پشت و در یک طرف سر پزشک قرار داشته باشد تا میزان سایه‌های ایجاد شده کاهش پیدا کند. فعالیت بدنی منظم برای همه، از جمله متخصصان دندانپزشکی توصیه می‌شود، زیرا یکی از کلیدهای مقابله با اپیدمی فعلی چاقی و بیماری‌های غیر واگیردار و اختلالات اسکلتی عضلانی مرتبط با کار است.

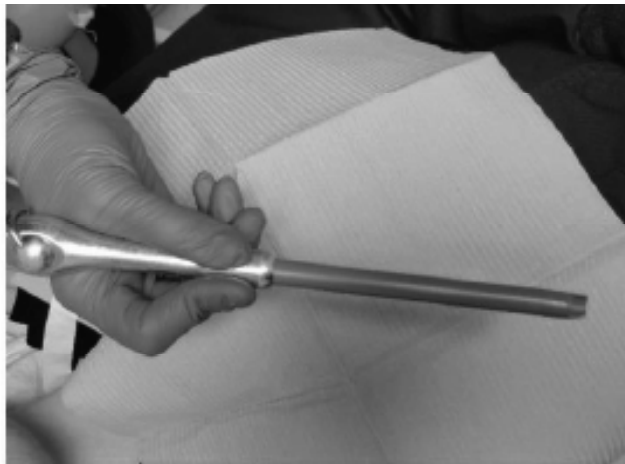
DENTAL ERGONOMIC POSTURE



: Instrument Grasps

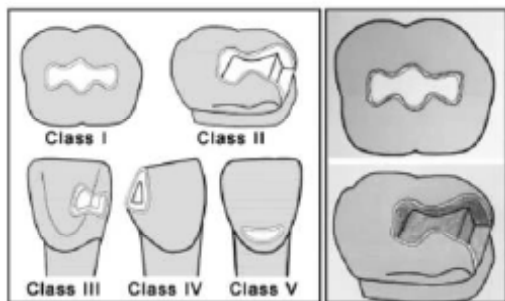
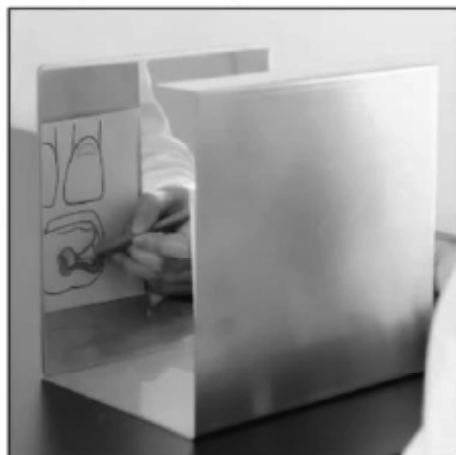


به دست گرفتن قلم به روش **modified pen grasp** که انگشت میانی روی شنگ قرار میگیرد.



Pen Grasp

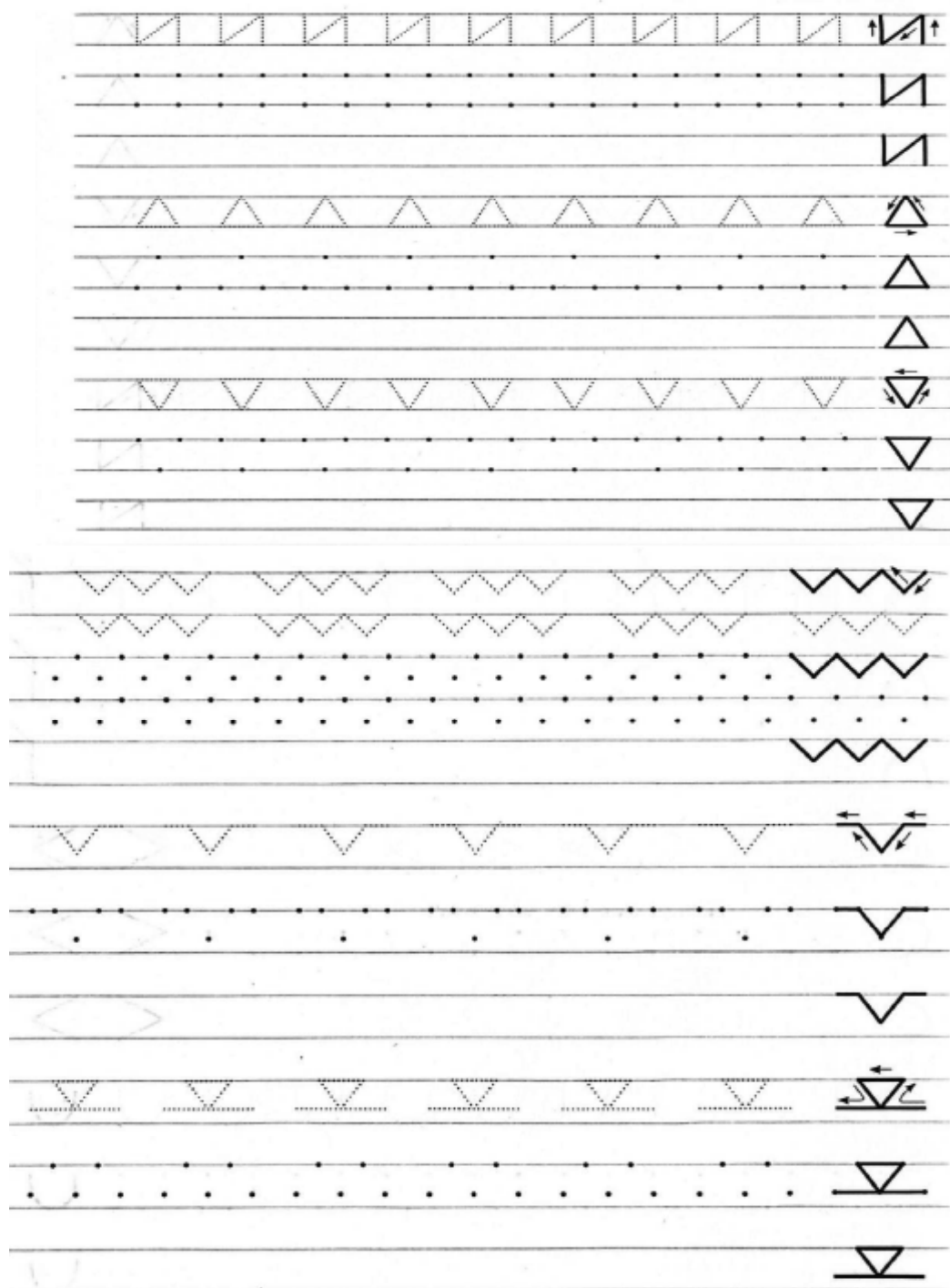
به دست گرفتن قلم به روش **pen grasp** که کناره انگشت میانی روی شنگ قرار میگیرد.

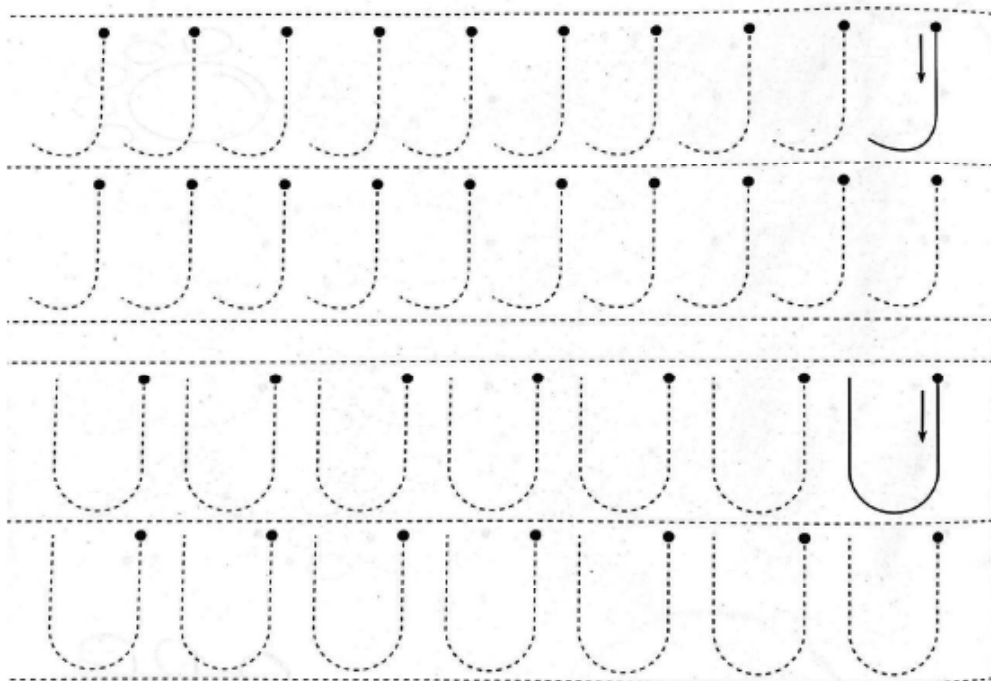
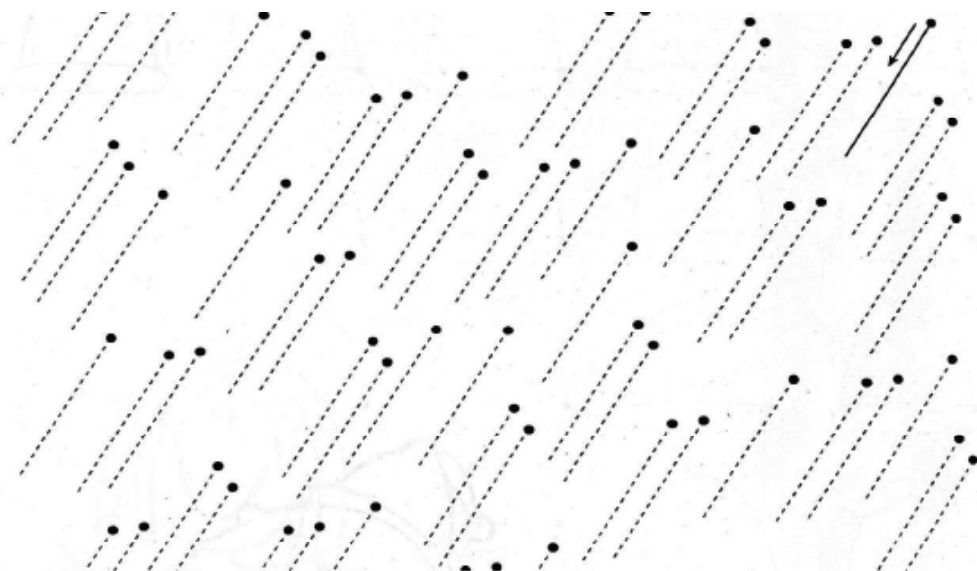


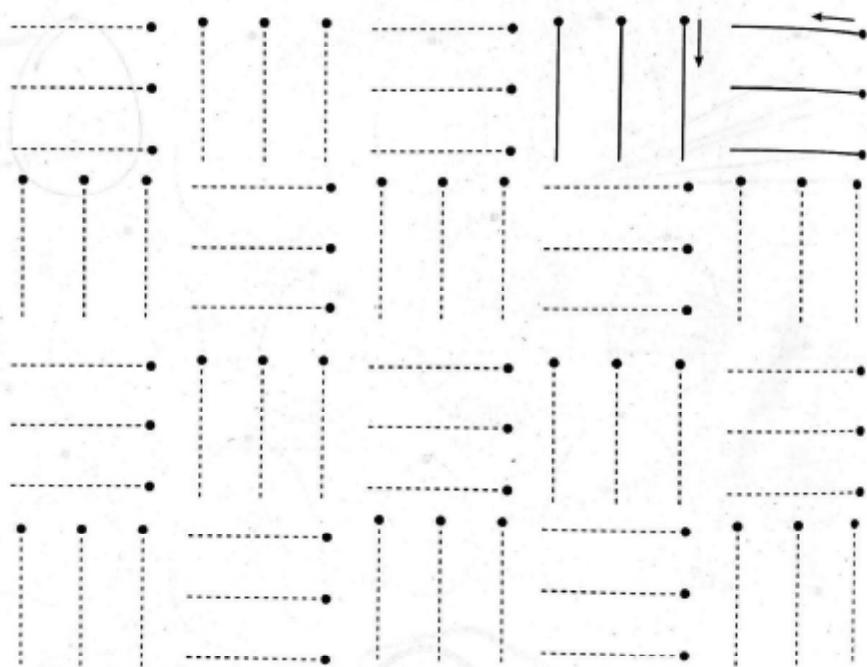
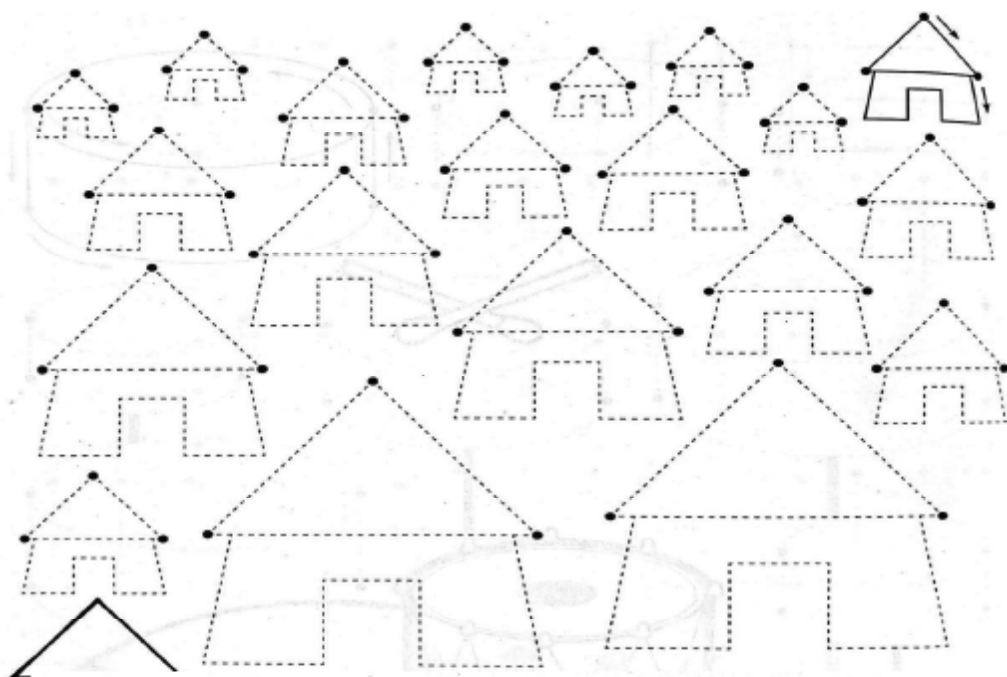
D

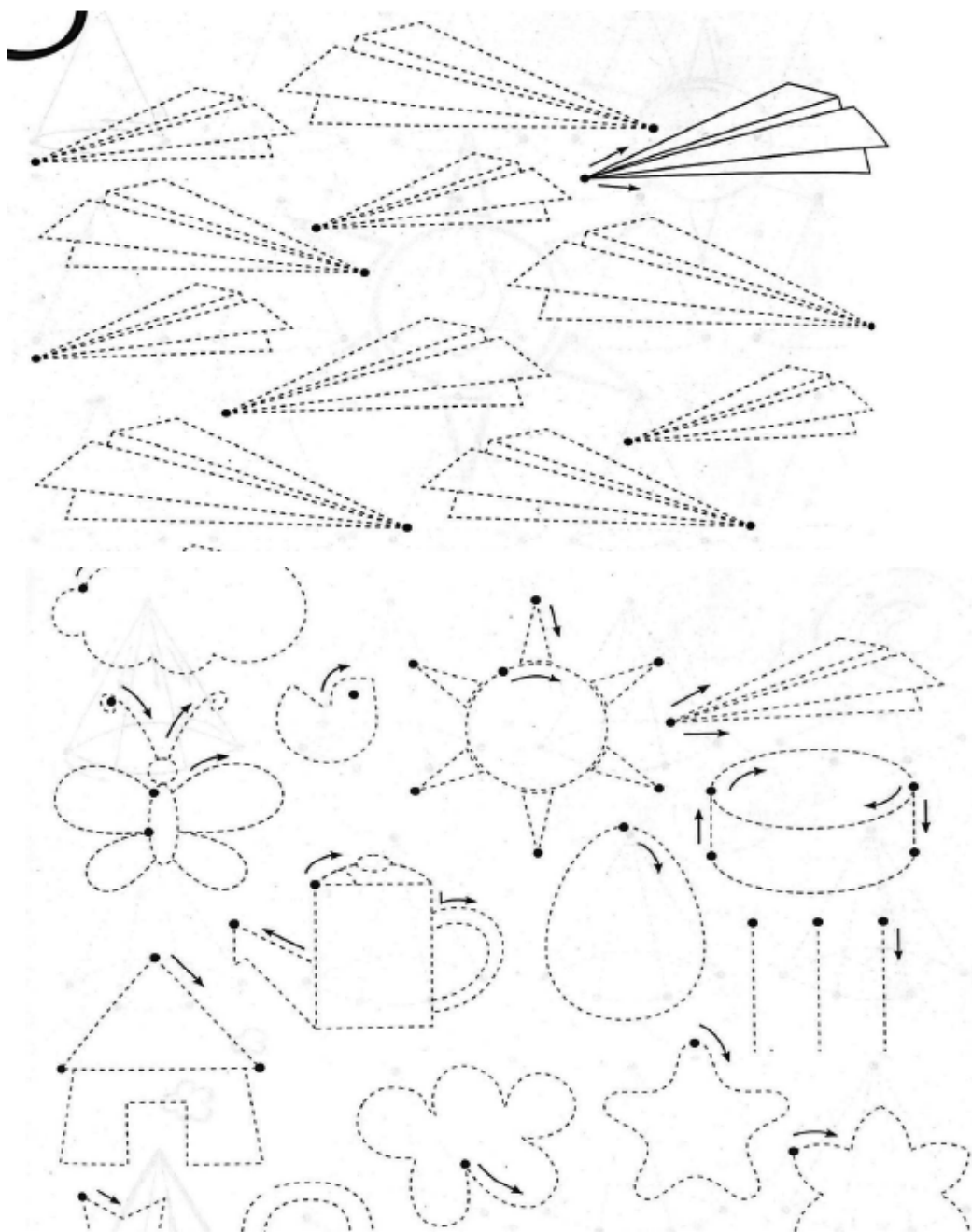


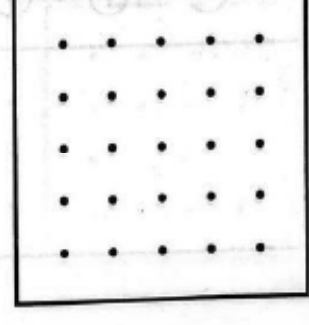
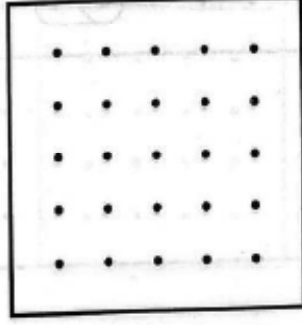
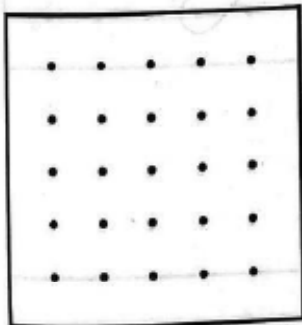
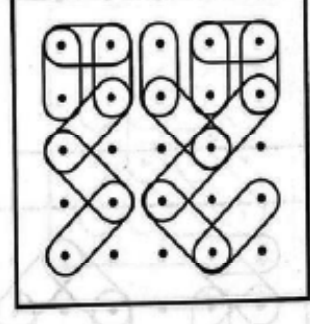
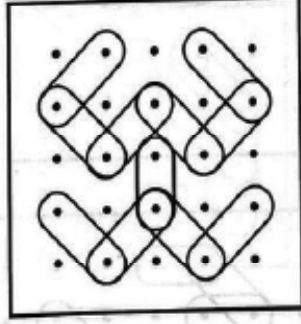
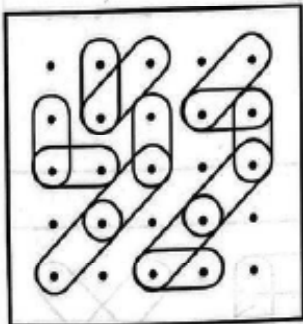
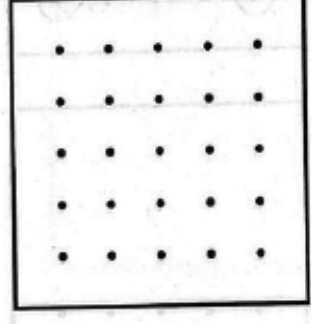
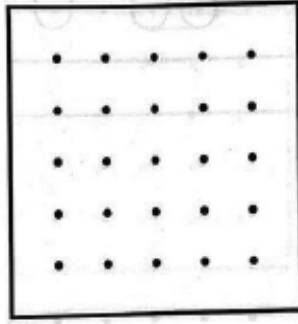
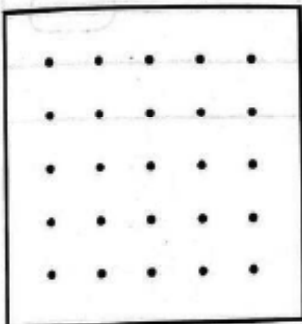
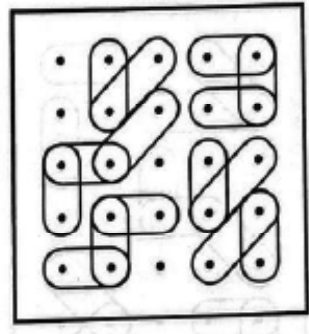
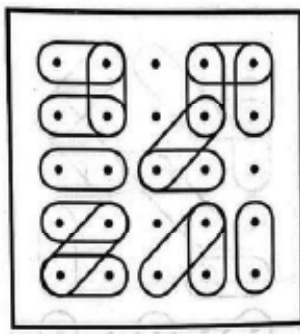
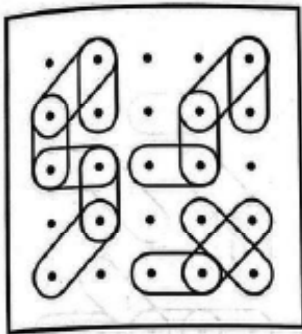
همانطور که می بینید، می توانید با خلاقیت خود به شیوه های مختلفی عمل بکنید. می توانید اشکال مختلفی رسم کنید و آن ها را رنگ آمیزی کنید. در ردیف اول، یکبار آینه را کف قرار دهید و برگه را به صورت عمود بر آن و یکبار هم برعکس، یعنی برگه را کف و آینه را عمود بر آن. در ردیف دوم مطابق شکل پایین سمت چپ حفرات مختلف را رسم کنید و هر سطح دندان را از طریق آینه به رنگ خاصی در آورید. در شکل پایین سمت راست می توانید اجسام مختلف مثل تخم مرغ را در آینه رنگ آمیزی و یا شکل های مختلفی روی آن طراحی کنید.

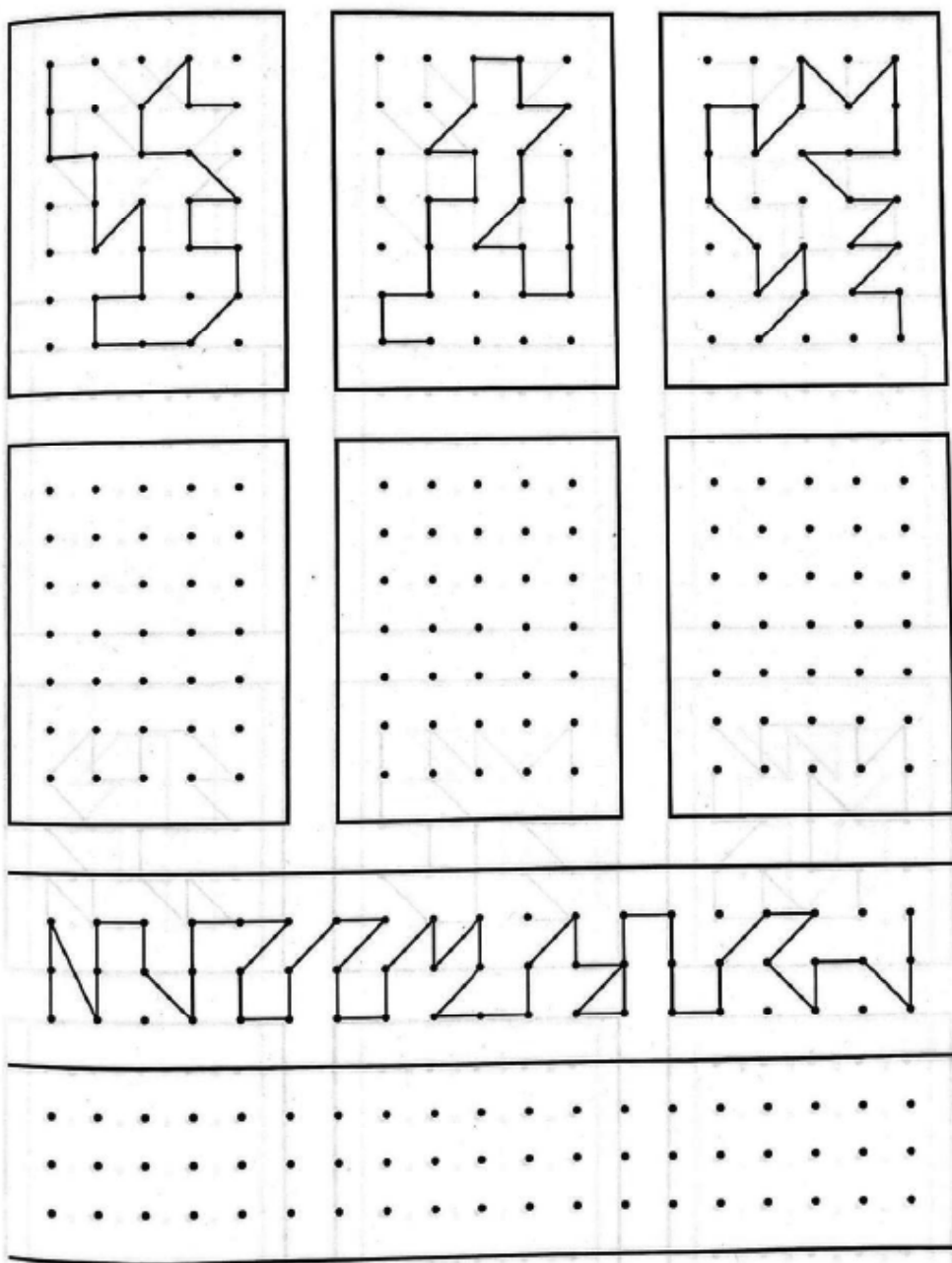






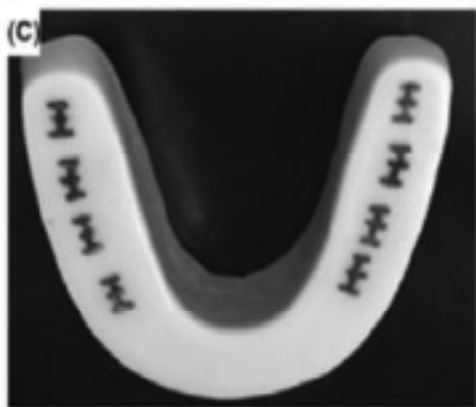






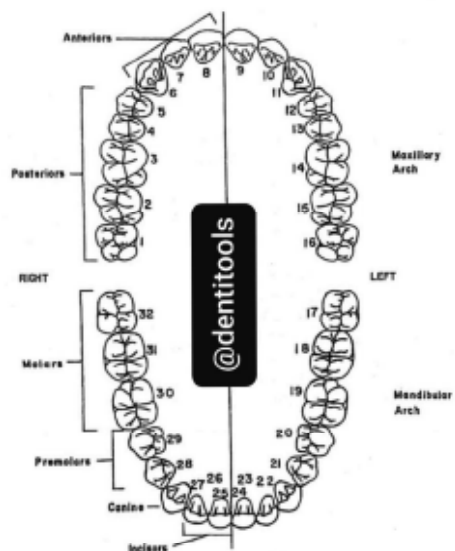
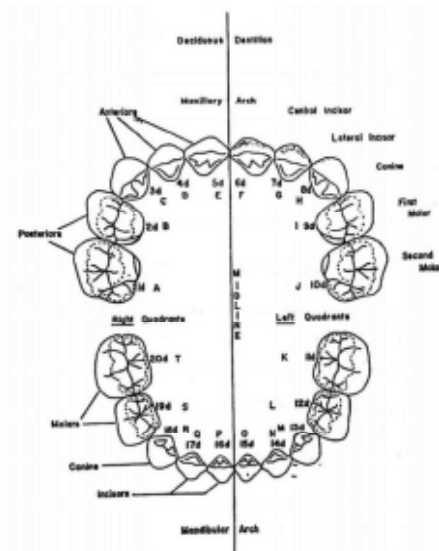
و باز هم یک مثال دیگر برای ایده گرفتن:

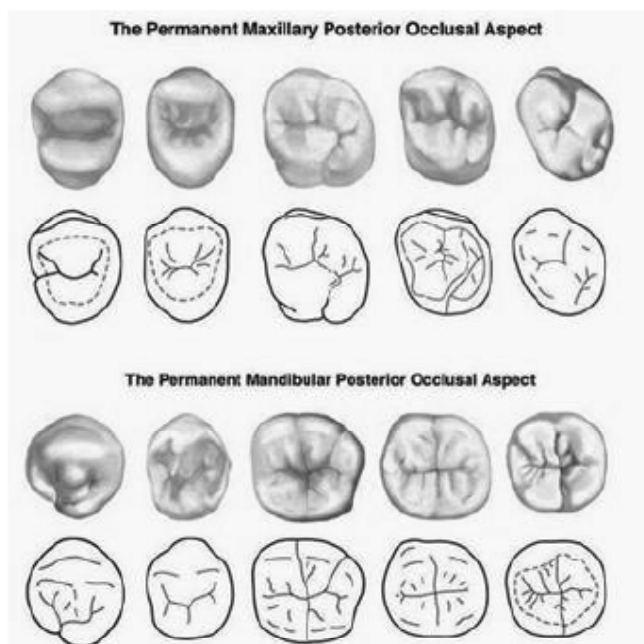
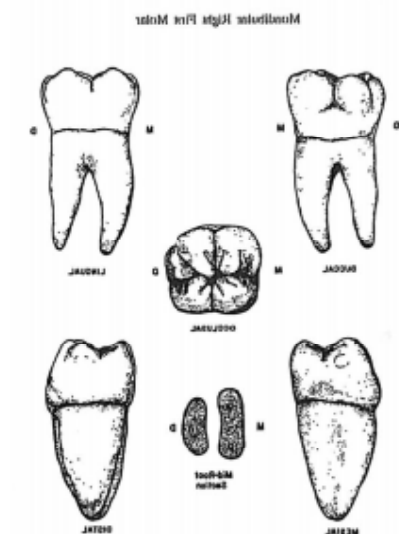
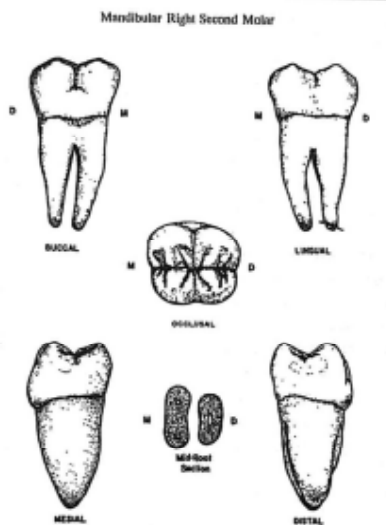
مطابق شکل بر روی کاغذی که روی کست چسبانده اید می توانید با یک خودکار یا ماژیک و یک مداد به صورت عمود بر آن، حالت توربین دندانپزشکی را ایجاد کنید. شاید برایتان سوال پیش آمده باشد چطور ممکن است که مداد را عمود بر خودکار یا ماژیک قرار دهید. برای اینکار می توانید از یک کاور توربین استفاده کنید و آن را داخل خودکار یا ماژیک قرار دهید و سپس مداد را عمود بر آن از سوراخ های کاور عبور دهید و در نهایت با چسب نواری سفتش کنید. حال بر روی کاغذ چسبانده شده می توانید حالت تراش کلاس یک را تمرین و رسم کنید.

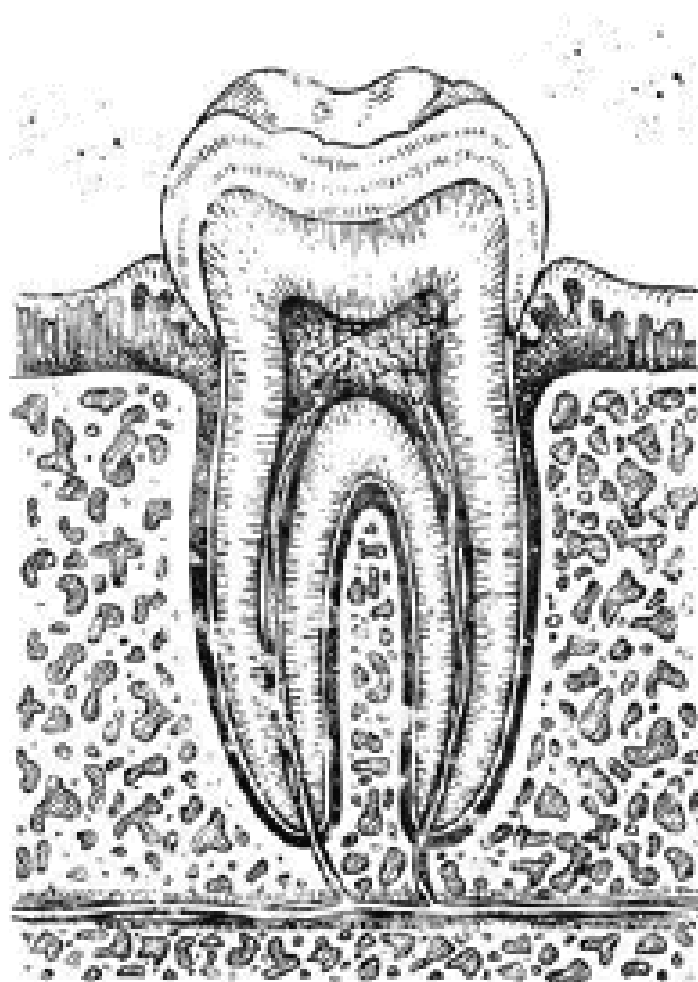


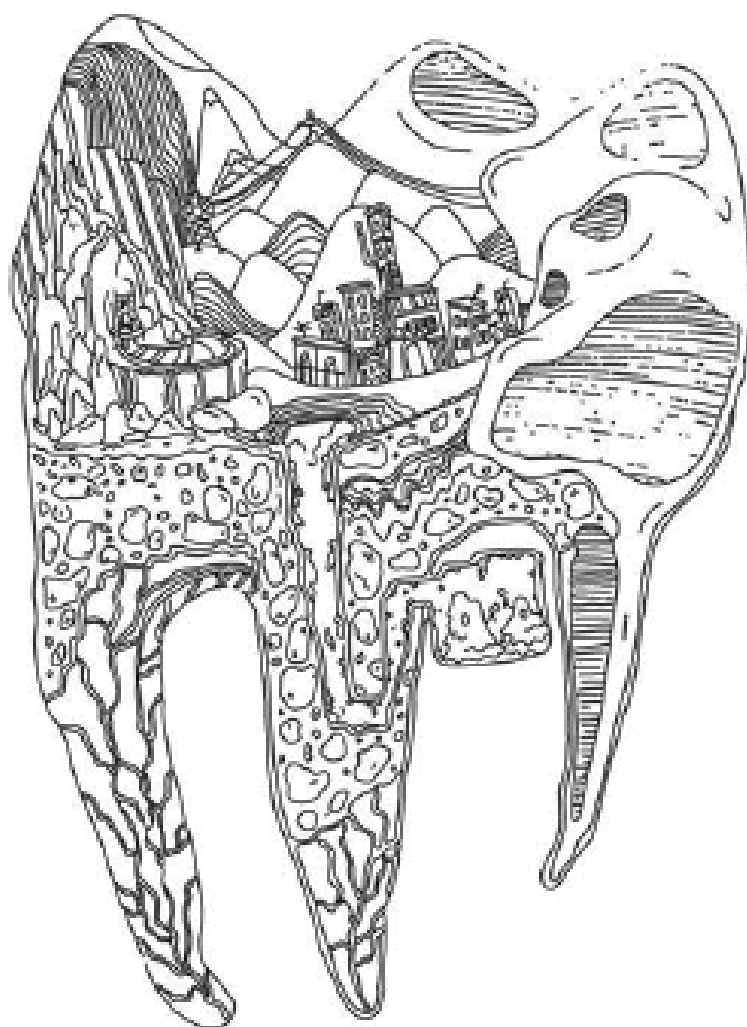
تمرین های کار با آینه قسمت دوم :

در این قسمت تمام اشکال آناتومیک دندان ها را قرار دادیم و شما می توانید با ماژیک، خودکار و یا مداد از روی خطوط به کمک آینه پیروی کنید. همچنین می توانید از سطح اکلوژال دندان ها با کمک مواد شکل پذیری مثل خمیر های بازی کودکان، خاک رس و ... با استفاده از قلم های ترمیمی مثل قلم کامپوزیت شکل آناتومیک سطح اکلوژال را تمرین کنید. برای درک بهتر می توانید به ویدیو های موجود در پیج اینستاگرامی دنتی تولز و یا چنل تلگرامی ما مراجعه کنید.











منتظر سایر کتاب های عملی و کاربردی ما باشید.
برای آموزش ها و محصولات بیشتر به پیج اینستاگرامی و چنل تلگرامی ما بپیوندید.
[@dentitools](#)