

# نحوه صحیح نشستن دندانپزشک



ترجمه: دکتر آرمان نصری (دندانپزشک)،  
سیدعلی اکبر ابراهیمی

مؤلف: Prof. Oene Hokwerda

# نحوه صحیح نشستن دندانپزشک

## مولف:

Prof Oene Hokwerda, dentist and dental ergonomist

Rolf de Ruijter, dentist

Sandra Shaw, dentist

## ترجمه:

دکتر آرمان نصری (دندانپزشک)

سیدعلی اکبر ابراهیمی

## ویراستار:

مهندس محمد یوسفی

کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

## با همکاری:

مهندس علی میرزایی

اللهم صل على محمد

عنوان و نام پدیدآور	: نحوه صحیح نشستن دندانپزشک/ مولف [ اونه هوکورد... و دیگران ] ؛ ترجمه آرمان نصری، سیدعلی اکبر ابراهیمی؛ ویراستار محمد یوسفی، همکاری علی میرزایی.
مشخصات نشر	: تهران: شایان نمودار، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۵۹ص؛ ۵/۹ × ۵/۱۹ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۷-۳۵۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه‌ای تحت عنوان "Ergonomic requirements for dental equipment..." از سایت " <a href="http://www.optergo.com/images/Ergonomic_req_april2007">http://www.optergo.com/images/Ergonomic_req_april2007</a> " است.
موضوع	: دندانپزشکی -- راهنمایی شغلی
موضوع	: Dentistry -- Vocational guidance
موضوع	: حرفه دندانپزشکی
موضوع	: Dentistry-- Practice
موضوع	: مهندسی انسانی
موضوع	: Human engineering
موضوع	: دندانپزشکی -- ابزار و وسایل
موضوع	: Dental instruments and apparatus
شناسه افزوده	: هوکورد، اونه
شناسه افزوده	: Hokwerda, Oene
شناسه افزوده	: نصری، آرمان، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	: ابراهیمی، سیدعلی اکبر، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	: یوسفی، محمد، ۱۳۵۳ - ویراستار
شناسه افزوده	: میرزایی، علی، ۱۳۷۷ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ / ۳ / RK۶۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۶۰۰۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۶۰۵۷۸

نام کتاب : نحوه نشستن دندانپزشک

مؤلف: Oene Hokwerda

ترجمه : دکتر آرمان نصری، سیدعلی اکبر ابراهیمی

ویراستار: مهندس محمد یوسفی با همکاری: دکتر علی میرزایی

ناشر: انتشارات شایان نمودار

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول

حروف چینی و صفحه آرایی: انتشارات شایان نمودار

تاریخ چاپ : ۱۳۹۶

طرح جلد : آتلیه طراحی شایان نمودار

قیمت:

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۷-۳۵۴-۳



انتشارات شایان نمودار

دفتر مرکزی: تهران / میدان فاطمی / خیابان چهلستون / پلاک ۵ / طبقه اول / تلفن: ۸۸۹۵۱۴۶۲ (خط ۴)

تهران / میدان فاطمی / خیابان چهلستون / خیابان بوعلی سیناشرقی / پلاک ۳۷ / بلوک B / طبقه همکف / تلفن: ۸۸۹۸۸۸۶۸

(تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از

جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مولفان و مصنفان ایران قرار دارد.)

**تقدیم به روح پاک شهدا و  
صدیقین**

## به نام خالق هستی

### مقدمه مترجم:

با صلوات بر ائمه هدی (ع) و آرزوی تندرستی برای شما دندانپزشک محترم با توجه به اینکه حرفه دندانپزشکی و کار در آن جزو مشاغل با سختی بالا (۲۵٪) حساب می شود و با توجه به در اولویت بودن پیشگیری از اختلالات عضلانی اسکلتی در سیستم پزشکی کشور و جهان و درمان تعداد زیاد بیماران در کلینیک منجر به آسیبهای اسکلتی عضلانی در اکثر دندانپزشکان عزیز می شود بر آن شدم که کتاب حاضر را ترجمه کرده و در دسترس همکاران گرامی قرار دهم تا با عمل به آن گامی در جهت سلامتی خود بردارند. در این جا لازم است این نکته را خاطر نشان کنم که چون خود دندانپزشک موقعیت بدنی خود را حین کار متوجه نمی شود از دستیار خود جهت تمرین و یادگیری اصول بکار رفته در این کتاب کمک و آموزش بخواهید. از مواردی که اساتید در یکی از مجلات خارجی توصیه کرده بودند بیمه عمر و از کار افتادگی بود که به دندانپزشکان پیشنهاد شده بود که

من هم در این مقدمه به همکاران عزیز توصیه  
می‌نمایم.

لطفا نظرات و پیشنهادات خود را به آدرس زیر  
ارسال فرمایید:

[dr.nasri22@gmail.com](mailto:dr.nasri22@gmail.com)

**با تشکر**

**دکتر آرمان نصری**

**فروردین ۱۳۹۶**

## فهرست مطالب

---

---

مقدمه .....	۹
اصول لازم برای زمانی که که فرد در حالت ثابت و یا	
فعال کار می کند .....	۱۱
انتخاب نحوه‌ی نشستن مناسب در حالت‌های ثابت و فعال	
در دندانپزشکی .....	۱۳
شرایط لازم برای رسیدن به وضعیت کاری	
مناسب .....	۱۴
ویژگی‌های یک وضعیت قرارگیری بدن سالم	
و مناسب .....	۱۷
تغییر دادن حالت بدن به تکیه دادن به پشت و	
تکیه ندادن .....	۱۹
کاربرد اصول مناسب برای قرار گیری بدن به شیوه‌ی	
مناسب در حین کار .....	۲۲
طرز قرار گیری مناسب نور لامپ دندانپزشکی با جهت دید	
دندانپزشک .....	۲۵
حرکات سر بیمار در سه جهت .....	۲۷
چگونگی موقعیت بیمار هنگامی که دندانپزشک در پشت	
سر او کار می کند .....	۳۷



آغاز درمان در موقعیت قرارگیری حدود ساعت ۱۱... ۳۹	
کاربردها (نحوه ی به کار گیری)..... ۴۴	
نشستن در کنار بیمار، در وضعیت قرار گیری بدن به صورت ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰ به منظور درمان دندانهای فک بالایی و پایینی ..... ۴۷	
ترکیب وضعیت قرار گیری بدن فعال و ثابت، با روش کاری متحرک (پویا) ..... ۵۳	



هدف از نوشتن این کتاب مورد بازبینی قرار دادن شیوه‌های مختلف قرارگیری بدن در حرفه‌ی دندانپزشکی به منظور انتخاب وضعیت قرارگیری مناسب است. برای نشان دادن وضعیت‌های مناسب بدنی، در این کتاب از تصویرهای مختلف از حالت‌های بدنی استفاده شده است. در این کتاب با نشان دادن تصاویر، نحوه‌ی وضعیت بدنی به صورت راست و متقارن، شرح داده شده است که این نوع نشستن باعث فشار بر روی ماهیچه‌ها و اسکلت‌های بدن نمی‌شود. استفاده از شیوه‌های مناسب قرارگیری بدن باعث جلوگیری درصد بالایی از ناراحتی‌های ماهیچه‌ای و اسکلتی دندانپزشکان می‌شود که در حدود ۶۵ درصد از دندانپزشکان با این مشکل روبه‌رو هستند.

همچنین در کتاب با نشان دادن طرز مناسب قرارگیری بدن، اصول موثری را برای طراحی تجهیزات دندانپزشکی متناسب با کار دندانپزشکان بیان نموده است. به طوری که تجهیزات مناسب باعث بهبود کیفیت کاری دندانپزشکان شود.

این کتاب از تحقیقات اخیر در مورد اصول نشستن و قرار گیری بدن ISO standard ۳۸۵ , ISO standard ۱۱۲۲۶ , استفاده نموده است و همچنین از منابعی چون اصول مناسب در به کارگیری طراحی سیستمهای کاری و ارزیابی موقعیتهای کاری ثابت، نوشته Dekman NJ , Haslegrave CM , Chaffin DB , New York, Washington; CRC press LLC, ۲۰۰۴ ، برای نوشتن مطالب بهره برده است.

## انتخاب نحوه قرار گیری بدن و نشستن مناسب، در طول درمان بیمار در حرفه دندانپزشکی

### ۲. اصول لازم برای زمانی که که فرد در

#### حالت ثابت و یا فعال کار می کند

۱. هنگامی که به صورت صاف بنشینید، بازوهایتان به حالت متقارن در قسمت بالاتنه یتان قرار می گیرد. این نوع نشستن باعث کاهش بار قسمتهای بالایی بازوها و شانه یتان بر بدن می شود. علاوه بر آن، تا می توانید حرکات قسمتهای بالایی بازوهایتان به سمت جلو، و همچنین به سمتهای کناری (پهلویتان) را کاهش دهید، حرکات بازوهایتان به طرف کنار باید بین ۱۵ تا ۲۰ درجه باشد، و حرکات دستها (بازوها) به سمت جلو باید ۲۵ درجه باشد. قسمت بالا تنه ی بدنتان می تواند به سمت جلو به اندازه ای خم شود که زاویه ی آن با باسن، حداکثر ۱۰ الی ۲۰ درجه باشد اما هیچ وقت در این وضعیت به کنارهایتان (پهلویتان) خم نشوید و از چرخیدن نیز باید اجتناب شود. سر می تواند

به سمت جلو تا حداکثر ۲۵ درجه خم شود. ۲. هدف از انجام روشهای مناسب کار کردن این است که: تا جای ممکن حرکات بدن در طول درمان طوری تنظیم شود که فرد احساس راحتی در ماهیچه‌های خود کند و نیروی بار بازوها و شانه به خوبی بر روی ماهیچه‌ها و ستون فقرات پخش شود، تا فرد دندانپزشک در هنگام درمان احساس ناراحتی نکند.

در هنگام ورزش و استفاده از شکم بند ماهیچه‌ای که بستن آن باعث کاهش درد ماهیچه‌ای می‌شود، و با انجام حرکات ورزشی در خارج از مطب دندانپزشکی خود، از سالم بودن ماهیچه‌های خود مطمئن شوید و قدرت ماهیچه‌ها را افزایش دهید، در نتیجه‌ی انجام این کارها، شما می‌توانید در وضعیت استقرار و نشستن مناسب قرار بگیرید.



**۳. انتخاب نحوه ی نشستن مناسب در  
حالت‌های ثابت و فعال در دندانپزشکی**  
برای انتخاب نحوه ی نشستن مناسب به حالت‌های  
ثابت و فعال، به طوری که تمام حرکات بدن  
به آسانی انجام شود، دندانپزشک (یا فرد انجام  
دهنده) باید به صورت صاف بنشیند، به شکلی  
که قفسه ی سینه کمی به سمت جلو و به  
سمت بالا باشد، و همچنین ماهیچه های شکمی  
کمی کشیده باشند. شانه باید درست با قسمت

مفصله‌های باسن عمود باشد و وزن بدن روی ستون فقرات و لگن بیاید و این وزن در نهایت روی صندلی قرار گیرد. این نوع وضعیت باعث می‌شود، تنفس بهتری نیز داشته باشید.

#### ۴. شرایط لازم برای رسیدن به وضعیت

##### کاری مناسب

شرایط داشتن وضعیت مناسب، در هنگام فعالیت کاری ثابت، مطابق موارد زیر است:

۱. هنگامی که در وضعیت کاری ثابت هستید، راست و صاف بنشینید.

۲. تا موقعی که قسمت بالاتنه‌ی بدنتان به حات متقارن (متوازن) قرار نگیرد، درمان لازم را روی دهان بیمار انجام ندهید. این شیوه‌ی متقارنی است که در پلن میدساژتال بدن را به شکل عمودی به دو قسمت مساوی تقسیم می‌نماید.

۳. توجه داشته باشید که تا جای ممکن بر روی زمینه‌ی کاری که روی آن می‌خواهید کار کنید، عمود باشید (تسلط داشته باشید). اگر این وضعیت روی ندهد، مجبور می‌شوید که سرتان تا جای ممکن برای دیدن زمینه‌ی کاری جلو بکشید که این امر ناخودآگاه باعث می‌شود، حالت بدنتان تغییر کند. در این شیوه،

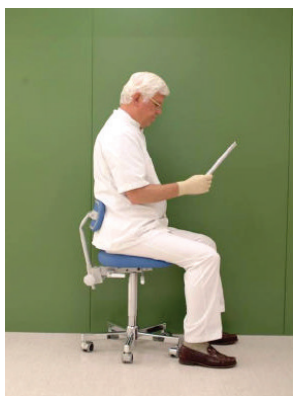


شما مجبورید، چشمتان را برای دیدن زمینه کاری (دهان بیمار) به صورت عمود (مسلط) تا جای ممکن پائین بیاورید. در نتیجه شما مجبور می‌شوید که به صورت نامناسب بدنتان را برای دیدن دهان بیمار خم نمایید که این کار موجب می‌شود، حالت تقارن (صاف بودن) بدنتان از بین برود و مجبور شوید این کار را چندین بار انجام دهید.

شما میتوانید حالت زمینه ی کاری در دهان بیمار را، با وضعیتی که شما سیب را در دست نگه داشته اید و آن را پوست می‌کنید و یا نگه داشتن سوزن در دست و نخ کردن آن مقایسه نمایید، در این وضعیت شما آنها را (سیب و سوزن) مستقیم مقابل خود قرار می‌دهید، بدون اینکه سرتان را خم نمایید.

علاوه بر آن، موقعیت ناصاف هنگامی انجام می‌شود که شما روی یک صندلی نشستهاید و با استفاده از لامپی در کنار یا پشت سرتان، کتابی را مطالعه می‌نمایید، وضعیت قرار گیری آن لامپ به شما نشان می‌دهد که چگونه کتاب را در دست بگیرید که بتوانید برای خواندن روی آن مسلط باشید.

با تنظیم نمودن سر بیمار در سه پلن مناسب قرار گیری بدن که در بالا ذکر شد، می توانید این امکان را برای خود فراهم نمائید که بدنتان به حالت متوازن و صاف قرار بگیرد و بر روی زمینه ی کاری (دهان بیمار) تسلط کافی داشته باشید. به عبارت دیگر، وضعیت سر شما با دندان شخص بیمار به حالت عمود بر هم (در راستای هم) قرار می گیرد.



میزان ارتفاع زمینه ی کاری به توجه داشته باشید که تسلط اندازه های باشد که فرد بتواند ابزار دندانپزشکی را در دهان بیمار کنترل نماید و قسمت پایینی بازوها به میزان ۱۰ تا ۲۵ درجه بالا برود.

## ۵. ویژگی‌های یک وضعیت قرارگیری بدن سالم و مناسب

تا جایی که می‌توانید کمرتان را به صندلی بچسبانید (تکیه دهید)، وضعیت بدن شما ثابت و به حالت متقارن و عمود قرار گیرد.

زمانیکه در حال درمان بیمارتان هستید، برای حالت بازوها قسمت بالایی بازوهایتان در امتداد قسمت بالای تنه‌ی بدن‌تان قرار گیرد.

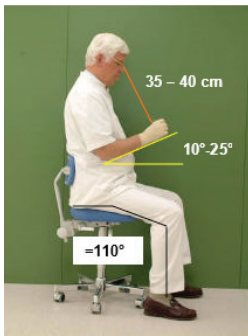
زاویه‌ی بین قسمت‌های پایینی پایتان (ساق) و بالایی پایتان (ران) باید حدود ۱۱۰ درجه یا کمی بیشتر باشد، و این که پاهایتان را کمی باز نگه دارید.

میزان ارتفاع یونیت به گونه‌ای تنظیم شود که قسمت‌های پایینی بازوهایتان در حدود ۱۰ تا ۲۵ درجه بالا و پائین برود.

فاصله‌ی بین زمینه‌ی کاری (دهان بیمار) با چشم‌هایتان یا عینکتان باید به طور طبیعی بین ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر باشد.

کمر باید به وسیله‌ی قسمت‌های بالایی و پشتی لگن مورد حمایت و نگهداری قرار گیرد، به طوری که وقتی ماهیچه‌ها خیلی خسته شدند، وضعیت

عمودی و راست کمر حفظ شود، هنگامی که کمر استراحت نماید، این اطمینان حاصل می‌شود که وضعیت عمودی و صاف بدن حفظ شود. این حمایت (کمک) باید بدون فشار بر روی ماهیچه‌های بالا و پایین این نقطه انجام شود. زیرا اگر این فشار روی ماهیچه‌ها صورت گیرد، تاثیر نامناسبی بر روی وضعیت صاف بدن می‌گذارد و باعث کاهش حرکات بدن می‌شود. ابزارآلات دندانپزشکی باید همانند زمانیکه خودکاری در دست گرفته‌اید، در دست گرفته شود و کار درمانی روی دهان بیمار انجام شود. ابتدا سه انگشت به شکل دایره‌ای در دور ابزار خم می‌شوند و دو انگشت دیگر در بیرون از دهان به حالت استراحت قرار می‌گیرند. شکل‌های زیر وضعیت مناسب کاری را نشان می‌دهد.



وضعیت کاری مناسب از روبرو و وضعیت کاری مناسب از نمای کناری

همانطوری که در شکلها دیده می شود، به منظور اینکه وضعیت قرارگیری متوازنی بین بخش باسن و قسمت‌های خم شده‌ی رانها صورت گیرد، هنگامی که زاویه ی ۱۱۰ درجه بین قسمت‌های بالایی پا و پایینی پا، شکل گرفت، ۲۰ سانتی متری عقبی صندلی با ۲۰ سانتی متری جلویی صندلی که رو به پایین است، باید برای شکل گرفتن وضعیتی متوازن و مناسب باهم زاویه ای ۲۰ درجه بسازند.

## ۶. تغییر دادن حالت بدن به تکیه دادن به پشت و تکیه ندادن

یکی از اصول مهم در دندانپزشکی استفاده از روش متحرک (دینامیک) نشستن است. این

شیوه، تغییر دادن شیوه های نشستن با کمک یا بدون کمک از قسمت‌های بالای و پشتی لگن که باعث استراحت نمودن کمر روی آن می‌شود، صورت می‌گیرد. این شیوه را با راست نشستن شروع نمایید، این چنین که قفسه‌ی سینه خود را به سمت جلو و به سمت بالا فشار دهید، ماهیچه‌های شکمی کمی کشیده شوند، و قسمت بالایی بدن در جای لازم به اندازه‌ی کم رو به جلو خم شود و زاویه‌ی ساخته شده به وسیله‌ی این خم شدن، بیش از ۱۰ درجه نباشد. تا جای ممکن این وضعیت بدن را ثابت نگه دارید، همچنین، فرد ممکن است بتواند بدون استفاده از کمک لگنها، با داشتن ماهیچه‌های تمرین داده شده‌ی مناسب بتواند با این وضعیت کار نماید. یکی از فایده‌های این وضعیت قرارگیری بدن این است که فرد می‌تواند به راحتی بدنش را حرکت دهد. اما قرار گرفتن بدن به این شیوه نیاز به ماهیچه‌های قوی دارد و در غیر اینصورت منجر به این می‌شود که در مدت کمی یا زیادی درد‌های فیزیولوژیک در ماهیچه‌های بدن احساس شود، بنابراین فرد نمی‌تواند این وضعیت

بدن را به مدت زیادی حفظ نماید. با این وجود، شیوه‌های گوناگون قابل توجهی برای زمان نگهداری این وضعیت بدن وجود دارد. به محض اینکه شخص احساس خستگی نمود، می‌تواند به صندلی تکیه دهد تا اینکه سنگینی کمر روی لگن قرار گیرد و از به وجود آمدن وضعیت بدنی نامناسب و آسیب جلوگیری شود. این نکته مهم است که تنها قسمت گودی کمر باید بر روی صندلی مطابق شکل پایین قرار گیرد، و وزن ماهیچه‌های پشت و جانبی کمر باید به ترتیب بر روی قسمت بالایی و زیرین لگن قرار بگیرد. علاوه بر آن، این موضوع مهم است که قسمتی از صندلی که کمر روی آن استراحت می‌نماید باید به اندازه ای ثابت باشد که قسمت انحنایی کمر روی آن استراحت نماید و اینکه کمر فرد به سمت پشت خم نشود. و در نهایت اینکه قسمتی که کمر فرد استراحت می‌نماید باید انعطاف پذیری لازم برای تسریع در کارها را داشته باشد.



در شکل فوق وضعیت نشستن را با تکیه دادن به بخش استراحت کمر صندلی می‌بینید. همچنین در این شکل انحنای طبیعی کمتر نیز مشاهده می‌شود.

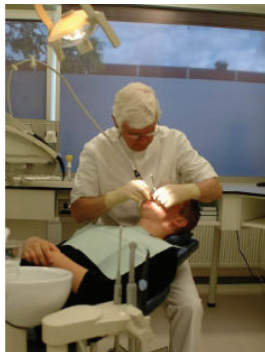
شکل فوق وضعیت نشستن را بدون تکیه دادن به بخش کمر صندلی نشان می‌دهد. حرکاتی که کمر انجام می‌دهد، توسط مفصل‌های باسن انجام می‌شود، کمر به عقب خم نمی‌شود تا اینکه انحنای طبیعی کمر حفظ شود.

## ۷. کاربرد اصول مناسب برای وضعیت قرار گیری بدن به شیوهی مناسب در حین کار





مطابق شکل بالا، زمینه ای که روی آن کار می کنید، باید درست با بخش بالا تنه ای بدن شما راست (قائم) باشد و حالتی متقارن را نشان دهد.



هنگامی که وضعیت قرارگیری بدن شما با دهان بیمار (زمینه ای کاری) حالتی نامتقارن داشته باشد، کنترل درستی بر روی حرکات خود نخواهید داشت.



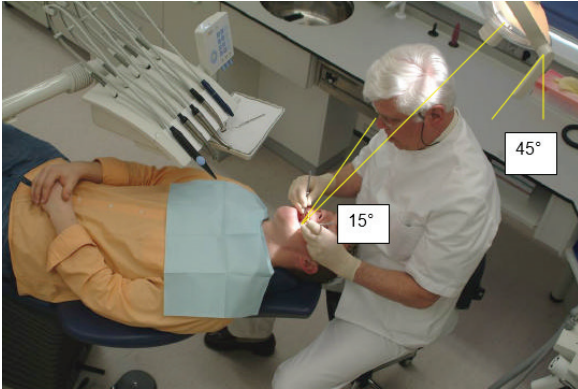
مطابق شکل، چیزی را که مشاهده می‌کنید، تا جای ممکن سعی کنید بر آن عمود باشید؛ (در راستای آن قرار بگیرید). در غیر این صورت باعث می‌شود که برای دیدن بهتر سرتان را جلو بکشید و حالتی نامتقارن را در بدنتان ایجاد نمایید.



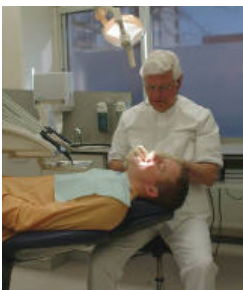
در این شکل همانطور که دیده می‌شود، زمینه‌ی کاری با جهت دید دندانپزشک به طور عمود (یا مناسب) تنظیم نشده است، بنابراین شخص وضعیت بدنی نامناسبی را به خود گرفته است. (شخص خم شده است)

**۸. طرز قرار گیری مناسب نور لامپ دندانپزشکی با جهت دید دندانپزشک**

نور لامپ دندانپزشکی باید در راستای جهت دید دندانپزشک باشد، به طوری که نور لامپ به گونه‌ای روشنایی بدهد که باعث تاریکی زمینه‌ی کاری (دهان بیمار) دندانپزشک نشود و به طور کلی یک هماهنگی بین نور لامپ و دهان بیمار وجود داشته باشد. با انجام این کار سایه‌های دستها، دندان، لب و گونه در اطراف یا روی زمینه‌ی کاری (دهان بیمار) نمی‌افتد، و باعث خستگی و عدم تمرکز دندانپزشک نمی‌شود. به منظور رسیدن به نور مناسب، لازم است لامپ دندانپزشکی سه محور متقارن و عمود بر هم داشته باشد، تا لامپ بتواند در تمام جهات بچرخد و وضعیتی مناسبی را بالای سر دندانپزشک ایجاد نماید و باعث نشود که نور لامپ به طور کج روی صورت بیمار تابیده شود؛ که این امر باعث نارضایتی دندانپزشک برای انجام کار می‌شود.



این شکل موقعیت لامپ را برای دندانپزشکان راست دست نشان می دهد، هنگامی که فرد دندانپزشک برای درمان بیمار پشت او می نشیند، باید لامپ در طرف چپ، کمی بالا و در قسمت کناری سر قرار بگیرد. هنگامی که لامپ به این صورت در طرف چپ دندانپزشک قرار بگیرد، سایه های نور آن در طرف راست و ابزارهای طرف راست ایجاد خواهند شد.



مطابق شکل بالا، هنگامی که فرد دندانپزشک کنار بیمار می نشیند باید در بیشتر اوقات لامپ در قسمت راست او قرار گیرد.

### ۹. حرکات سر بیمار در سه جهت

سر بیمار باید در سه پلن حرکت کند به طوری که بشود به راحتی روی دهان بیمار کار نمود و اینکه:

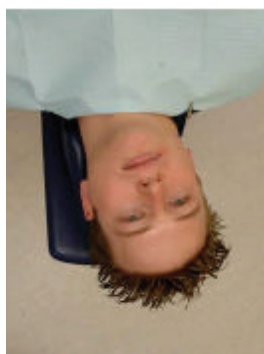
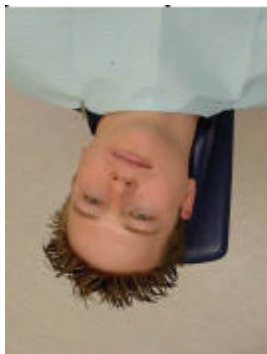
- وضعیت قرار گیری بدن دندانپزشک با زمینه ی کاری (دهان بیمار) باهم حالتی متقارن (عمودی) داشته باشند.

- تا جای ممکن دندانپزشک باید به حالت عمودی (صاف) دهان بیمار را مشاهده نماید. مورد بررسی قرار دادن سه حرکت سر

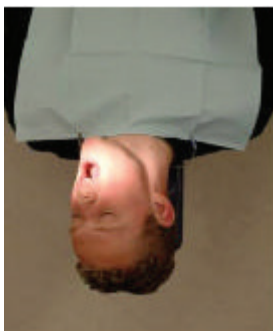


مطابق دو شکل بالا، حرکت اول: به سمت جلو بردن دندانهای فک پایین به صورتی که سطح اکلوزال فک پائین با افق زاویه ای صفر درجه

بسازد و به سمت عقب بردن دندانهای فک بالایی سطح اکلوزال فک بالا که زاویه ای ۲۰ تا ۲۵ درجه ساخته شود.



دومین حرکت: کشیدن سر به طرف چپ یا راست به اندازه ی تقریبی ۳۰ درجه.



حرکت سوم: میزان اندازه ی زاویه ی بین لامپ و سر بیمار چه در سمت راست و چه در سمت چپ باید حداکثر ۴۵ درجه باشد.

توجه داشته باشید که مکان مناسبی را برای زیر سر فرد بیمار ایجاد نمایید. در این موضوع گذاشتن سر روی بالشی مناسب خیلی ضروری است.

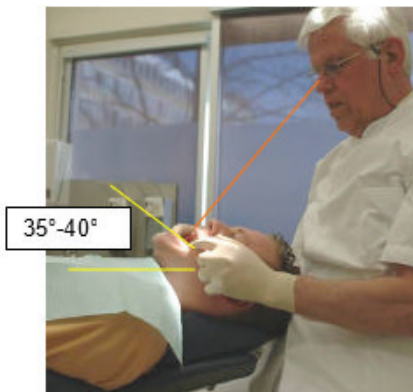


### فک پایین

حرکت سر به سمت جلو: هنگامی که دندانپزشک در وضعیت بدنی ساعتی ۹ الی ۱۰ کار می‌کند، سطح اکلوژال فک پایین افقی است. کمر در این حالت کمی کج می‌شود، بالش به سمت عقب قرار دارد و گونه‌ی فرد بیمار به سمت سینه اش می‌باشد.



در صورتی که سطح اکلوزال فک پائین افقی نباشد، بازوی راست دندانپزشک به منظور انجام حرکات درست با ابزارهای دندانپزشکی باید بالا بیاید. سر دندانپزشک برای دید مناسب به طرف خاصی می‌رود. (وضعیت نامناسب بدن شکل می‌گیرد)

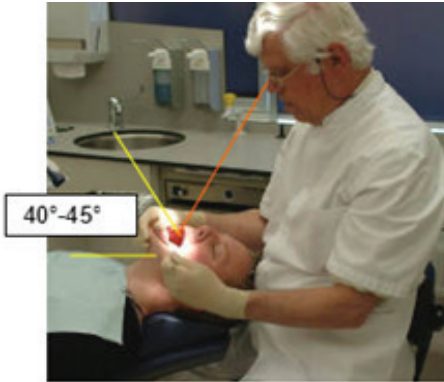




در این شکل، سطح اکلوزال دندانهای فک پایین به اندازه ی کمی به سمت عقب می‌روند، به طوری که زاویه‌ای در حدود ۳۵ درجه برای درمان دندانهای پایینی جلو شکل می‌گیرد، و در این مرحله بالش زیر سر بیمار کمی عقب تر می‌رود، در حالی که گونه فرد بیمار مستقیم در جهت قفسه ی سینه اش می‌باشد. محورهای متقارن شکل گرفته در دندانهای پایینی در جهت دید دندانپزشک است.



پلن اکلوزال دندانهای فک پایینی، حدود ۴۰ درجه برای درمان دندانهای پرمولر به عقب می‌رود.



در این شکل دیده می شود که پلن اکلوزال دندانهای فک پایین در حدود زاویه ی ۴۵ درجه بیشتر به سمت عقب می آید، تا این که دندانپزشک بدون اینکه قسمت بالا تنه ی خود را خم نماید، بتواند دندانهای مولر فک پایین را ببیند.

### فک بالا

کج کردن یا یک طرفه کردن سر به سمت عقب: سطح اکلوزال دندانهای فک بالا به اندازه ی ۲۰ تا ۲۵ درجه به سمت عقب می رود، به طوری که از نظر خط عمودی و متقارن، فرد می تواند به طور تقریبی بر روی دندانهای انسیزور جلویی مسلط باشد، چون که مثل خواندن کتاب، وضعیت بدن او نسبت به دندانهای جلویی فک بالا (در راستای هم) قرار

دارد. دندانهای جلویی نیز نسبت به سمت بالا، زاویه‌ای ۲۰ تا ۲۵ درجه می‌سازد.



همانطوری که در کار با دید غیر مستقیم در موقعیت کج (ناصاف) با آینه گفته شد، وقتی موقعیت فرد دندانپزشک کج باشد، تسلط کمتری بر زمینه‌ی کاری (دهان بیمار) دارد، باید همچنین موقعیت نور لامپ با جهت دید دندانپزشک تا جای ممکن در راستای هم باشند و نور عمود بر آینه دندانپزشک تایید می‌شود.



اگر این وضعیت ممکن نبود که سر بیمار، برای انجام کار درمان بر روی دندانهای فک بالا به عقب بیاید، سر بیمار را می‌توانید با فشار دادن انگشتان روی دندانهای پیشین فک بالا، در موقعیت مناسب قرار دهید.



مطابق شکل بالا، چرخاندن سر بیمار به اندازه‌ی ۳۰ درجه در قسمتهای جانبی، موقعیتهای غیر مستقیم که از بیمار خواسته می‌شود، سر خود را بالا ببرد. بعد از آن، دندانپزشک بالش را در موقعیت حدود ۴ سانتی‌متر فاصله در قسمتهای کناری قرار می‌دهد، زیرا که گردن ممکن است به این سو و آن سوی بالش حرکت کند. سپس سر بیمار در بالش طوری تنظیم شود که در موقعیت مناسب قرار بگیرد. این حرکات به منظور قرار گرفتن زمینه‌ی کاری (دهان بیمار) در موقعیت مناسب برای انجام درمان و قرار گرفتن دندانپزشک با آن به طور عمود بر هم (در راستای هم) لازم است. در مورد این موضوع بیشتر توضیح داده می‌شود. حرکات جانبی سر بیمار، از موضوعهایی است که به آن پرداخته نمی‌شود. و در نتیجه، سر بیمار در وضعیت نامناسب قرار می‌گیرد.



چرخاندن سر بیمار در محور تقارن به سمت راست یا چپ به منظور قرار گرفتن آن در موقعیت مناسب انجام می‌شود، به طوری که فرد دندانپزشک بتواند بر روی زمینه‌ی کاری (دهان بیمار) به راحتی کار نماید. این موقعیت باید طوری تنظیم شود که موقعیت صندلی با جهت دید دندانپزشک در یک راستا باشند. اگر فرد بیمار سرش را برای درمان دندان به سمتهای جانبی خم نکند، دندانپزشک باید در موقعیتی نامناسب قرار بگیرد که مجبور شود قسمت بالاتنه‌ی خود و سر خود را خم کند و بچرخاند. حرکت سر بیمار به سمتهای جانبی اش (راست و چپ) باید به گونه‌ای باشد که هم دندانپزشک راست دست و هم چپ دست بتواند بر روی دهان او کار کند.

## ۱۰- چگونگی موقعیت بیمار در هنگامی که

دندانپزشک در پشت سر او کار می کند

به ۳ دلیل زیر لازم است که سر و بدن بیمار در حالتی افقی (مستقیم)، برای درمان دندانهای فک بالا و پایین قرار بگیرند:

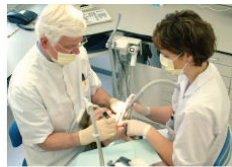
۱- به منظور اینکه پاهای زیرین دندانپزشک راست دست که پشت صندلی بیمار قرار دارد، به راحتی بتواند در موقعیتهای ساعتی ۸:۳۰ تا ۱۲:۳۰ قرار بگیرد، و برای دندانپزشکان چپ دست در موقعیت ساعتی ۳:۳۰ تا ۱۱:۳۰ قرار بگیرد. هدف از این کار این است که فرد دندانپزشک بتواند تا جای ممکن در طول درمان بیمار حرکت کند و یا موقعیت نشستن دندانپزشک طوری تغییر نماید که او بتواند حرکاتی متحرک (دینامیک) در طول درمان داشته باشد.

۲- به این دلیل که دستیار دندانپزشک بتواند در امتداد (در راستای) نشستن دندانپزشک بنشیند، این موقعیت نشستن او باعث میشود که فضای خالی در زیر صندلی بیمار برای ران چپ او وجود داشته باشد.

۳- به منظور اینکه موقعیت دندانهای دهان بیمار با دندانپزشک مخصوصا برای دندانپزشکان کوتاه قامت دارای کوتاهترین فاصله باشند، و

دهان بیمار درست (در راستای) دندانپزشک قرار بگیرد. با این طرز قرار گیری، دیگر دندانپزشک مجبور نمی‌شود خم شود یا وضعیت نامناسبی به خود بگیرد.

هنگامی که دندانپزشک دید خوبی از دندانهای پیشین پایینی و یا دندانهای پرمولر فک پایین ندارد، باید به وسیله ی حرکت دادن چانه ی بیمار به سمت سینه اش و یا حرکت سر بیمار به سمت بالا که با بالش زیر سر او انجام می‌شود، و قرار دادن صندلی بیمار به طور مورب، موقعیت مناسبی را فراهم نماید.



### عواملی که باعث بهبود کیفیت می‌شوند

- ۱- دندانپزشک در وضعیت بدنی عمود (صاف و مستقیم) باشد، و با قرار گرفتن دستهایی که در قسمت بالاتنه‌ی بدنش در راستای هم قرار گرفتند.
- ۲- بیماری که در راستای دندانپزشک قرار گرفته است.



۳- کمک دندانپزشک که مستقیم به موازات دندانپزشک قرار گرفته است و ران چپ او به راحتی می‌تواند در زیر صندلی حرکت نماید. همچنین مطابق شکل بالا دیده می‌شود که دندانپزشک می‌تواند پاهایش را در زیر صندلی در تمام جهات بین موقعیت ساعتی ۸:۳۰ الی ۱۳:۳۰ حرکت دهد، و اینکه کمک او نیز می‌تواند به راحتی کار کند.

### ۱۱- در بسیاری از درمانها، آغاز درمان در موقعیت قرارگیری حدود ساعت ۱۱ انجام می‌شود.

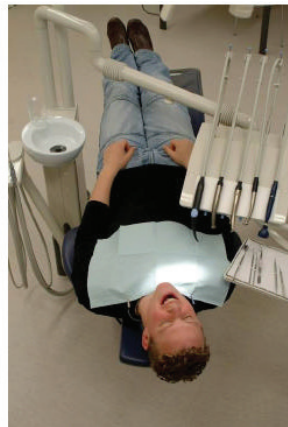
این موضوع نشان می‌دهد که بیشتر دندانپزشکان راست دست در موقعیت بدنی تقریبی ساعت ۱۱ قرار می‌گیرند (دندانپزشکان چپ دست در حدود موقعیت ساعت ۱۳ قرار می‌گیرند). موقعیت قرارگیری بدن در ساعت ۱۲ زیاد کاربرد ندارد و اغلب به طور موقت کاربرد دارد (حدود ۱۰ درصد از زمان کار دندانپزشکی از آن استفاده می‌شود). موقعیت قرارگیری بدن به صورت ساعت ۱۱، دارای این فایده است که کمک دندانپزشک می‌تواند در موقعیتی مناسب، در راستای دندانپزشک قرار بگیرد و به طور کافی و مناسب بتواند نزدیک دهان بیمار قرار

بگیرد. همچنین، دندانپزشک می تواند با قرار گرفتن در این حالت دسترسی آسانی به ابزارهای دندانپزشکی داشته باشد.

هنگامی که از موقعیت ساعت ۱۱ در شروع درمان، برای کارهایی چون معاینه و درمانهای انحرافهای اکلوژال، و موقیتهای بدنی به صورت موقعیت ساعتی ۱۱، ۱۲، ۱۲:۳۰ برای درمان قسمتهای چپ دندان فرد بیمار استفاده می شود، به دندانپزشک اجازه می دهد که فرد در موقعیت بدنی مناسب برای کار قرار بگیرد و نیاز به خم شدن نداشته باشد.



به منظور کار کردن در وضعیت ساعتی ۱۱ سر بیمار به سمت راست می‌رود (برای دندانپزشکان چپ دست به سمت چپ برده می‌شود) سر بیمار باید به صورت عمود بر بدن دندانپزشک یا به حالتی متقارن قرار بگیرد. بالش زیر سر بیمار باید به حالت مورب با زاویه‌ی تقریبی ۳۰ درجه قرار بگیرد و اینکه به اندازه‌ی کمی فاصله در کناره‌های بالش وجود داشته باشد که سر بیمار در هنگام حرکت بر روی آن قرار بگیرد.



حرکت سر بیمار به طرفین کناره‌ها باید طوری انجام شود که فرد دندانپزشک بتواند به راحتی روی دهان او کار نماید، در بیشتر اوقات باید بیمار سرش را به اندازه‌ی کمی به سمت کنار خود حرکت دهد. با این وجود، اطمینان پیدا نمایید

که سر و گردن بیمار در موقعیتی مناسب قرار دارد. هنگامی که موقعیت بدن در وضعیت ساعتی ۱۱ یا ۱۳ است، موقعیت بدنی ساعت ۱۲ نیز می تواند حرکات موقعیتهای بدنی ۱۱ یا ۱۳ را انجام دهد. اما در برخی موارد بهتر است برای کار کردن بدنتان در موقعیت ساعتی ۱۲ قرار گیرد.

### توضیح و شرح:

با قرار گرفتن مورب (ناصاف) سر بیمار به سمت راست (یا قرار گرفتن آن به سمت چپ برای چپ دستان) فرد دندانپزشک می تواند در وضعیت عمود یا در راستای دهان بیمار کار نماید و حالت قرار گیری دستان او به حالت متقارن قرار بگیرد. به محض اینکه موقعیت زمینه‌ی کاری (دهان بیمار) با بخش بالاتنه‌ی دندانپزشک این حالت عمودی یا متقارنی را از دست بدهد، دندانپزشک باید خودش را خم نماید، ستون فقرات خود را بچرخاند و در موقعیتی نامناسب قرار بگیرد که به دستانش هم فشار وارد می شود.

هنگامی که سر بیمار به سمت راست تمایل و حرکت پیدا نماید، موقیت بهتری برای کمک دندانپزشک فراهم می شود.

سر و بدن بیمار در هنگام حرکت کردن به سمت

کنارها باید در حالتی بیشتر یا کمتر از خط مستقیم قرار گیرد تا موقعیت مناسبی را برای بیمار ایجاد نماید. در اینجا لازم است که یک هماهنگی بین صندلی بیمار و فرد دندانپزشک که پشت صندلی نشسته است برای رسیدن به وضعیت قرار گیری مناسب انجام شود. به طوری که بیمار بتواند به راحتی تا جای ممکن در خطی مستقیم در موقعیتهای ساعتی ۱۱، ۱۲، ۱۳ قرار گیرد، بدون اینکه هیچ گونه احساس ناراحتی از نحوه ی تنظیم صندلی داشته باشد. به خاطر اینکه، راحت دراز کشیدن بیمار برای درمان، و قرار گرفتن مناسب سر بیمار، از جمله عوامل مهم در درمان به شمار می رود.

عمده درمانهای دندانپزشک مثل جرم گیری پالیشینگ، معاینه ی عادی و پرپودنتال، درمانهای اندو در دندانهای فک بالایی و پایینی در هنگام قرار گیری بدن در موقعیت ساعتی بدنی ۱۱ انجام می گیرد.

## ۱۲- کاربردها (نحوه ی به کار گیری)



در موارد تراش روکش دندان برای دندانهای  
فک پایین در سمت چپ:

۱- باید سطح اکلوزال دندانهای فک پایین ۴۵  
درجه به صورت مورب به عقب بیاید.

۲- باید حرکت سر بیمار به سمت راست تمایل  
پیدا کند.

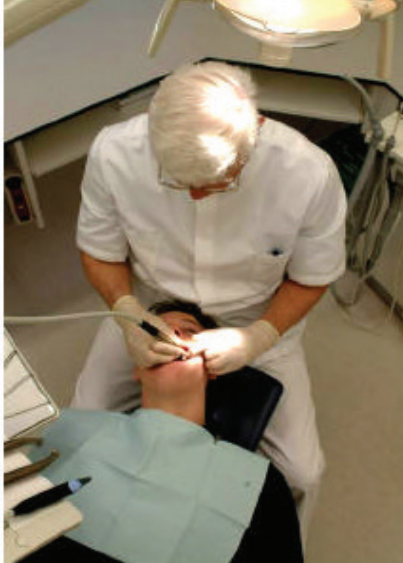
۳- سر بیمار باید به گونه ای به سمت راست  
قرار گیرد که فرد دندانپزشک هنگام کار بر روی  
دهان او بتواند به راحتی کار کند.

۴- نور لامپ باید در راستای دید دندانپزشک باشد.



در موارد کار بر روی فک بالا، سمت چپ،  
با دید غیر مستقیم:

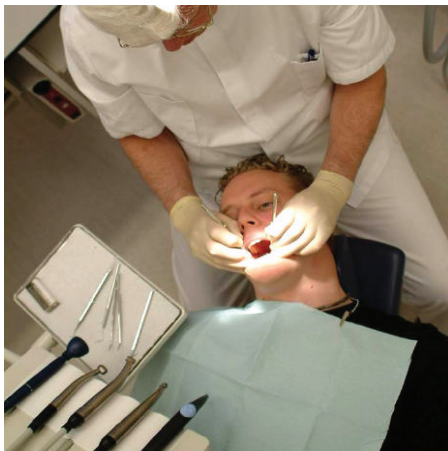
- ۱- سطح اکلوزال دندانهای فک بالایی باید ۲۰ تا ۲۵ درجه به سمت عقب برود.
- ۲- انحراف سر باید به سمت راست باشد.
- ۳- باید چرخش سر بیمار در ارتباط با محور متقارن به سمت راست باشد تا موقعیت مناسب برای کار بر روی دهان بیمار صورت بگیرد.
- ۴- نور لامپ باید در جهت دید دندانپزشک قرار بگیرد.



در موارد کار بر روی فک بالایی سمت چپ، با دید مستقیم:

- ۱- سطح اکلوزال فک بالایی باید به میزان ۲۰ تا ۲۵ درجه به عقب بیاید.
- ۲- انحراف سر باید به سمت راست باشد.
- ۳- حرکت و چرخش سر بیمار باید به سمت راست باشد تا موقعیت مناسبی را برای کار بر روی دهان بیمار ایجاد نماید.
- ۴- نور لامپ باید در جهت دید دندانپزشک قرار گیرد.





- در مواردی که درمان بر روی سطح  
لینگوال راست دندانهای فک پایین برای  
جرم گیری و پالایشینگ انجام می شود:
- ۱- باید سطح اکلوزال فک پایین در حدود ۴۰ تا ۴۵ درجه به صورت مورب به سمت عقب بیاید.
  - ۲- انحراف سر باید به سمت راست باشد.
  - ۳- حرکت سر و چرخش آن باید به صورتی باشد که فرد دندانپزشک بتواند بر روی دهان بیمار به راحتی کار نماید.
  - ۴- نور لامپ باید در جهت دید دندانپزشک قرار بگیرد.

- ۱۳- نشستن در کنار بیمار، در وضعیت قرار گیری بدن به صورت ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰، به منظور درمان دندانهای فک بالایی



در مواردی که کارهایی چون اندو و جرم‌گیری پالیشینگ بر روی دندانهای فک بالایی دهان بیمار انجام می‌شود، دندانپزشک باید به گونه‌ای در کنار بیمار قرار گیرد که دید مناسب و مستقیم بر روی آن داشته باشد و مطابق شکل روی سطح پالاتال دندانهای فک بالایی کار نماید.

مواردی که در هنگام تراش روکش دندان در دندانهای فک بالایی باید رعایت شود:

- ۱- باید سطح اکلوزال فک بالایی به میزان ۲۰ تا ۲۵ درجه به سمت عقب برود.
- ۲- انحراف سر بیمار باید به سمت چپ باشد.

۳- موقعیت سر بیمار و حرکت آن باید طوری باشد که دندانپزشک بتواند به راحتی روی دهان بیمار کار نماید.

۴- نور لامپ باید در راستای جهت دید دندانپزشک قرار گیرد.



در هنگامی که فرد دندانپزشک در موقعیت مناسب عمودی یا در راستای دهان بیمار قرار ندارد و همچنین دیدی غیرمستقیم بر روی دهان بیمار دارد، موقعیت آینه باید به گونه‌ای تنظیم شود که باعث ایجاد دید بهتری برای او شود، همچنین در این وضعیت باید جهت نور لامپ نیز در راستای دهان بیمار تنظیم شود، در این مورد نیز لازم است تمام ابزارهای مورد

نیاز در دید دندانپزشک باشد تا نیاز نداشته باشد که زیاد خود را حرکت دهد و خم کند. همانطوری که قبلا هم اشاره شد باید ابزار شبیه گرفتن خودکار در دست modified pen grip ، دندانپزشکی چهاردستی با حجم ساکشن بالا همراه با سرنگ چندکاره برای خشک کردن آینه، گرفته شود تا کار به خوبی انجام گیرد.

**۱۴- نشستن در کنار بیمار، در وضعیت قرار گیری بدن به صورت ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰، به منظور درمان دندانهای فک پایینی**

در این شیوه، فرد دندانپزشک باید در وضعیت بدنی ۸:۳۰ الی ۱۰ نشسته باشد و سر بیمار روی بالش صندلی قابل حرکت باشد و نیز به حالت مورب قرار گیرد و اینکه چانه‌ی شخص بیمار باید به سمت پایین و به موازات قفسه‌ی سینه اش باشد به طوری که تا جای ممکن دندانپزشک بر روی سطح اکلوزال فک پایین عمود باشد و بتواند به خوبی کار نماید.



طرز مناسب قرار گیری بدن برای درمان دندانهای طرف راست فک پایین: سر شما باید با محل زمینه‌ی کاری (دندانهای فک پایین) تقریباً عمود باشد یعنی سطح اکوزال فک پایین افقی باشد. حرکات سر بیمار و موقعیت آن به سمت راست باشد.

چرخش سر بیمار به منظور به وجود آمدن موقعیت مناسب برای دندانپزشک باید به سمت راست باشد.

نور چراغ باید به موازات زمینه‌ی کاری و دید دندانپزشک تنظیم شود.



طرز مناسب قرار گیری بدن برای درمان دندانهای طرف راست فک پایین: سر شما باید با محل زمینه‌ی کاری تقریباً عمود باشد یعنی سطح اکوزال فک پایین بیمار افقی باشد. حرکات سر بیمار و موقعیت آن مایل به سمت چپ باشد.

به منظور به وجود آمدن موقعیت مناسب برای دندانپزشک باید چرخش سر بیمار به سمت چپ باشد.

نور چراغ نیز باید درست در جهت دید فرد دندانپزشک تنظیم شود.

## ۱۵- ترکیب وضعیت قرار گیری بدن فعال و ثابت، با روش کاری متحرک (پویا)

دندانپزشکان باید دو شرط مهم را برای رسیدن به روش سالم کار کردن انجام بدهند:

- ۱- در وضعیتی که حالت فعالی دارند، به صورت صاف بنشینند.

- ۲- تا جای ممکن بتوانند حرکات لازم را در طول درمان بیمار به طور راحت انجام بدهند.

دندانپزشکان باید وضعیت ثابت بدن خود را به وضعیتهای مختلف برای انجام کار روی دندان بیمار، تغییر دهند اما این تغییر حرکات نباید باعث خم شدن بدن و بالارفتن بازوها بشود. شیوهی حرکات دندانپزشک باید به گونه ای باشد که تاجای ممکن به صورت صاف روی صندلی خود بنشینند و نیاز به حرکت اضافی مانند خم شدن نداشته باشد. در هنگامی که دندانپزشک باید برای برداشتن ابزار خاصی یا برای انجام کار بهتر بر روی دهان بیمار خم شود، به جای خم شدن و تغییر موقعیت بدنی از حالت صاف، باید

موقعیت خود را با بیمار و ابزارهای دندانپزشکی تنظیم نماید. این موضوع بدین معناست که فرد دندانپزشک باید تا جای ممکن بتواند حرکات سر خود را با دهان بیمار تنظیم نماید و در راستای سر بیمار قرار بگیرد. طرز قرار گیری مناسب باعث استراحت ماهیچه ها می شود و این امر موجب می شود که دندانپزشک دچار درد در ناحیه ی سر، گردن و کمر نشود.

طرز قرار گیری بدن دندانپزشک در حین کار باید در وضعیت ساعتی ۱۱ باشد، اما در برخی موارد نیز ممکن است قرار گیری بدن او به صورت موقعیت ساعت ۸:۳۰ تا ۱۲:۳۰، یا ۳:۳۰ تا ۱۱:۳۰ نیز مناسب باشد.

در موقعیت وضعیت بدنی ساعتی ۱۲، درمان یا معاینه ی دهان فرد بیمار که در سمت چپ دندانپزشک قرار دارد، انجام می شود که در این موقعیت سر بیمار به سمت راست قرار گرفته است.

هنگامی که بدن دندانپزشک به حالت ساعتی ۹ یا ۱۱ قرار گرفته است، درمان یا معاینه ی دهان فرد بیمار که در سمت چپ دندانپزشک



قرار دارد انجام می شود، که در این موقعیت سر بیمار به سمت راست قرار گرفته است. حرکاتی که باعث خم شدن سر و قسمت بالایی بدن بشود، وضعیت ثابت بدن را از بین می برد.



زمانیکه درمان دندان در قسمت چپ

دهان بیمار انجام می شود باید:

۱. دندانپزشک در موقعیت ساعتی ۱۲ قرار بگیرد.
  ۲. سر بیمار در این وضعیت به سمت راست قرار گیرد.
  ۳. در مواردی که کارهایی چون معاینه، تراش روکش، جرم گیری و پالیشینگ و یا عصب کشی در قسمت چپ دندانهای فک پایینی انجام می شود، سطح اکلوزال فک پایینی به اندازه‌ی ۴۰ تا ۴۵ درجه به حالت مورب به سمت عقب برود.
  ۴. حرکت سر به سمت راست انجام شود.
- طرز قرار گیری سر بیمار و حرکات آن باید به گونه ای باشد که دندانپزشک بتواند به راحتی روی دهان بیمار کار کند.
- نور لامپ باید در جهت دید دندانپزشک باشد.



مطابق شکل هنگامی که درمان دندانهای  
سمت راست بیمار انجام می‌شود:

دندانپزشک باید در وضعیت بدنی ساعتی ۹ قرار گیرد.  
جهت سر بیمار باید به سمت چپ متمایل  
باشد تا دندانپزشک بتواند به راحتی بر روی  
دندان او کار کند.

در همین وضعیت، هنگامی که کارهایی چون  
تراش روکش روی دندان، جرم‌گیری و یا

دیگر کارها بر روی سطح باکال دندانهای فک بالایی به طور دید غیر مستقیم انجام می‌شود (سمت راست فک بالا):

۱. سطح اکلوزال دندانهای فک بالایی باید به میزان ۲۰ تا ۲۵ درجه به عقب بروند.

۲. سر بیمار باید به سمت چپ متمایل باشد یا قرار بگیرد.

۳. طرز قرار گرفتن سر بیمار و حرکات آن باید طوری باشد که دندانپزشک بتواند روی دندان او به راحتی کار نماید.

۴. نور لامپ باید در جهت دید دندانپزشک قرار بگیرد.



مطابق شکل بالا، هنگامی که کارهای درمانی بر روی سطح لینگوال و پالاتال دندانها انجام می‌شود، طرز قرار گیری بدن دندانپزشک باید به صورت وضعیت ساعت ۱۱ باشد.

در همین شیوه نیز برای انجام کارهایی چون، معاینه، عصب‌کشی، جرم‌گیری پالیشینگ، در سمت لینگوال باید:

۱. در ابتدا سطح اکلوزال دندانها به میزان ۴۰ تا ۴۵ درجه به صورت مورب به عقب برود.  
۲. حرکت سر بیمار و قرار گیری آن به سمت راست باشد.

۳. حرکت سر بیمار و قرار گیری آن طوری باشد که دندانپزشک بتواند به راحتی روی آن کار کند.  
۴. نور لامپ نیز درست در جهت دید دندانپزشک روی دهان بیمار قرار گیرد.

در پایان نویسنده امیدوار است که این مطالب نوشته شده توانسته باشد اطلاعات کافی را در اختیار دندانپزشکان عزیز بگذارد و شیوه‌های مناسب قرار گیری بدن در حین کار برای دندانپزشکان را شرح بدهد.

در این کتاب با نشان دادن تصاویر، نحوه ی وضعیت بدنی به صورت راست و متقارن، شرح داده شده است که این نوع نشستن باعث فشار بر روی ماهیچه ها و اسکلت های بدن نمی شود. استفاده از شیوه های مناسب قرار گیری بدن باعث جلوگیری درصد بالایی از ناراحتی های ماهیچه ای و اسکلتی دندانپزشکان می شود که در حدود ۶۵ درصد از دندانپزشکان با این مشکل روبه رو هستند

