

## فهرست

|     |  |
|-----|--|
| ۶   | سخن آغازین.....                          |
| ۸   | پیشگفتار.....                            |
| ۹   | فصل ۱: مقدمه.....                        |
| ۳۱  | فصل ۲: مثلث سلامتی (3p).....             |
| ۵۹  | فصل ۳: تجهیزات ارگونومیک دندانپزشکی..... |
| ۸۷  | فصل ۴: اصلاح الگوی زندگی.....            |
| ۱۰۲ | منابع.....                               |
| ۱۱۱ | واژه‌یاب.....                            |



## پیشگفتار

تغییر الگوی زندگی روزمره در کنار فواید فراوان و تسهیل بسیاری از امور که در گذشته سخت و طاقت فرسا بود، گرفتاری‌هایی نیز برای انسان ایجاد نموده که از مهمترین آنها کاهش تحرک و تغییر الگوی تغذیه است. این موضوع دنیای حرفه‌ای دندانپزشکی با چند قرن سابقه را نیز متأثر و امروزه دندانپزشکان را وادار به نشستن در وضعیت و موقعیت محدود و بعضاً اشتباه در ساعات طولانی کاری و انجام حرکات تکراری نموده است که خودبه خود باعث ایجاد مشکلات و ناهنجاری‌های متعدد شغلی خواهد شد.

در جلد یک مجموعه مثلث سلامتی دندانپزشکان هدف تمرکز بیشتر و پایه‌ای بر روی تعریف دانش ارگونومی و بیان نحوه بکارگیری اصول آن در محیط مطب دندانپزشکی در جهت کاهش خطرات شغلی و حرفه‌ای ایشان می‌باشد. پس از آن بر دو رأس اول مثلث سلامتی یعنی پوسچر و پوزیشن اصولی دندانپزشک حین کار تأکید خواهد شد. با توجه به گستردگی بازار تجهیزات دندانپزشکی، در فصل سه مولفه‌های مهم و قابل توجه تجهیزاتی که در پیاده‌سازی اصولی دندانپزشکی ارگونومیک، نقش موثرتری دارند بیان خواهد شد.

با توجه به اینکه دندانپزشکان به جهت شغل و حرفه خود به شدت در معرض آسیب هستند بهتر است تا جایی که امکان‌پذیر است در زندگی روزمره خود کمتر در شرایط نامناسب قرار گیرند لذا فصل آخر به صورت خلاصه به بیان خلاصه‌ای از اصول مهم برای اصلاح الگوی زندگی خواهد پرداخت.

در پایان مجدداً تأکید می‌شود که مطالعه هر چهار جلد این مجموعه و تلاش در جهت به کارگیری تذکرات هرچند کوچک آن در کنار هم راهی مهم برای کاهش خستگی و پیشگیری از دردهای شغلی و افزایش عمر مفید کاری شما خواهد بود. مولف با کمال امتنان پذیرای نقد همه منتقدان از طریق سایت [ergodent.ir](http://ergodent.ir) خواهد بود.