

صبح‌ها مسواک بزنید

دمای داخلی دهان گرم و مرطوب و پر از ذرات غذا و باکتری است. تمامی این موارد منجر به رسوباتی به نام پلاک می‌شوند و هنگامی که تجمع پیدا می‌کند نه تنها لثه‌ها را تحریک می‌کند بلکه می‌تواند منجر به بیماری لثه و بوی بد دهان شود. به همین دلیل صبح‌ها مسواک بزنید تا از شر پلاک‌هایی که در طول شب ایجاد می‌شود خلاص شوید.



بیش از حد مسواک نزنید

اگر بیش از ۲ بار در روز و در مدت زمانی طولانی مسواک بزنید، احتمال از بین رفتن لایه مینا که از دندان‌ها محافظت می‌کند بیشتر می‌شود. وقتی مینای دندان وجود ندارد، لایه‌ای از عاج را در معرض دید قرار می‌دهد که سوراخ‌های ریزی است و به انتهای عصبی منتهی می‌شود. تحریک این نواحی باعث احساس درد دندانی است.



+ توصیه

۱ معجزه پنیر

پنیر یکی از خوراکی‌های بسیار مفید برای سلامت دندان، به‌ویژه برای کودکان است که شب‌ها از شدت تنبلی مسواک نمی‌زنند. پنیر قند ندارد و حاوی پروتئین و چربی است. خوردن و حرکت دادن پنیر (بدون نان) در دهان باعث تشکیل یک لایه محافظ روی دندان‌ها می‌شود و فعالیت باکتری‌ها در محیط دهان را به حداقل می‌رساند. استفاده از پنیر برای حفاظت از دندان‌ها بی‌شک از سببی که ماده قندی دارد، مفیدتر است.

۲ سیب به یک شرط

سیب باعث زیبایی دندان‌ها و تمیز کردن آنهاست، اما به دلیل اینکه حاوی قند است، نمی‌تواند جزو خوراکی‌های مؤثر در تمیز کردن دندان‌ها باشد. در صورت خوردن سیب برای نظافت دندان باید با مقداری آب، دهان را شست تا میزان قند به حداقل برسد.



۳ روش حذف باکتری‌های دهان

برای اینکه محیط اسیدی مناسب برای تولید باکتری در دهان ایجاد نشود باید غلظت مواد قندی در دهان را به حداقل رساند. زمانی که در طول شب اثرات مواد قندی نظیر گز، سوهان، آب‌نبات و برخی از شکلات‌ها در دهان باقی می‌ماند محیط مناسبی برای زنده ماندن و فعالیت باکتری‌ها ایجاد می‌شود. در این وضعیت مقدار قند و مدت زمان تماس قند با دندان مهم است که برای کاهش مدت زمان این تماس، دهان را باید با آب، آب نمک رقیق یا چای تازه دم بلافاصله پس از خوردن مواد قندی شست‌وشو داد.

۴ خاصیت چای برای دندان‌ها

چای یکی از بهترین نوشیدنی‌های حاوی فلوراید است، در نتیجه قرقره کردن آن در دهان (نظیر شست‌وشوی چشم با چای) مانع از رشد باکتری می‌شود. چای‌های سبز، سفید و سیاه همگی دارای مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان هستند که با باکتری‌های مسبب پوسیدگی دندان مبارزه می‌کنند و التهاب لثه‌ها را کاهش می‌دهند. البته مصرف زیاد چای سیاه در گذر زمان باعث زرد شدن دندان‌ها می‌شود.

دشمنان درجه یک دندان

خوراکی‌های شیرین
عامل ایجاد باکتری و
اسیدی شدن محیط دهان و
آسیب به دندان‌ها هستند

آرش نهبانندی

تغذیه و رژیم غذایی نقش بسیاری بر سلامت دهان و دندان دارند و می‌توانند در کاهش پیشرفت و گسترش بیماری‌هایی از جمله پوسیدگی دندان، بیماری پرپودنتال، فرسایش و... تأثیر بگذارند؛ البته رعایت نکات تغذیه‌ای و به‌طور ویژه کاهش مصرف مواد قندی نیز می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با دندان و لثه مؤثر باشد. سلامت دندان تنها با رعایت نکاتی مانند شستن دندان‌ها با مسواک و خمیر دندان یا کشیدن نخ دندان تأمین نمی‌شود. تغذیه هم مهم‌ترین عامل در حفظ بهداشت و سلامت دهان و دندان است. در واقع آنچه می‌خوریم می‌تواند در ایجاد محیط اسیدی و افزایش باکترها یا کاهش میزان باکتری‌ها در دهان تأثیر گذار باشد. بر این اساس خوراکی‌های حاوی مواد قندی دشمن شماره یک دندان به شمار می‌روند؛ چون باعث ورود میزان قابل توجهی از قندها به دهان و آغازگر تخریب تدریجی دندان‌ها هستند؛ به همین دلیل ضرورت دارد که مصرف آنها کاهش پیدا کند. دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه درباره راهکارهای کاهش میزان قند در دهان و حفظ سلامت دهان و دندان به چند نکته مهم اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.



معضلی به نام تغذیه شبانه نوزاد

این متخصص تغذیه با تأکید بر رعایت نکات تغذیه‌ای نوزاد در شب توضیح می‌دهد: «برخی از بچه‌ها برای سیر شدن یا رسیدن به آرامش عادت به خوردن شیر در شب‌ها دارند و این مسئله باعث ماندن شیر و اسیدی شدن محیط دهان می‌شود که برای دندان‌ها مضر است. بعد از ۶ ماهگی هم به تدریج دندان‌های شیری رشد می‌کنند و کودکی که تا ۲ سالگی شیر مادر یا شیر خشک می‌خورد به‌طور حتم با این عادت غذایی آسیب به دندان‌هایش را تجربه خواهد کرد.»



آغاز راه از دوران جنینی

به گفته رضایی اصل مطلب از دوران بارداری آغاز می‌شود و جنین باید در رحم مادر تغذیه مناسب داشته باشد تا بدن او از مواد مناسب شکل بگیرد. پروتئین، املاح و مواد مغذی دیگر روی ماهیت و سلامت دندان‌های جنین تأثیر مثبتی دارند؛ به همین دلیل مادر باید غذاهایی را که از نظر املاح غنی باشند، مصرف کند؛ از جمله آهن، کلسیم، منیزیم و فلوراید. تغذیه مناسب در دوران پس از بارداری و شیردهی هم اهمیت دارد و شیر مادر نسبت به شیر خشک و سایر غذاهای دیگر سالم‌تر است.

قطره آهن

برای دندان مضر نیست

این پزشک درباره تأثیر مصرف قطره‌های آهن بر سلامت دندان‌ها هم می‌گوید: «قطره‌های آهن هم روی رنگ دندان‌ها تأثیر می‌گذارد و آنها را تیره می‌کند که البته بحث پوسیدگی دندان مطرح نیست. مصرف قطره آهن پس از ۶ ماهگی اهمیت دارد و نمی‌توان آن را به بهانه زیبایی یا بروز مشکلات دندانی حذف کرد. دندانپزشکان با برخی اقدامات اجازه نفوذ آهن به بافت دندان‌ها را نمی‌دهند.»

ماده مؤثری به نام فلوراید

رضایی با بیان اینکه فلوراید هم می‌تواند عامل جلوگیری از پوسیدگی دندان باشد، تأکید می‌کند: «فلوراید به مقدار کم برای دندان خوب است و مقدار زیاد آن می‌تواند توکسیک و سمی باشد. فلورایدترایی حتی در مدارس هم برای کودکان انجام می‌شود که در واقع می‌توان آن را نوعی غنی‌سازی دندان‌ها دانست.»

آسیب شیرین‌ها

این متخصص تغذیه درباره مشکلات دندان‌ها در سنین بزرگسالی می‌گوید: «در بزرگسالی هم خوردن قند، شکر، مربا، شیرینی، شربت، نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و حتی آبمیوه‌های خانگی، باعث ورود مقدار زیادی قند به دهان می‌شود که اثرات آن روی دندان‌ها می‌ماند. بسیاری از خوراکی‌های شیرین مثل لواشک، آبنبات، کلوچه و کیک هم به دندان می‌چسبند. به این دلیل بر خوراکی‌های حاوی قند تأکید می‌کنیم؛ چون باعث ایجاد باکتری می‌شوند و چربی و پروتئین عامل ایجاد محیط اسیدی در دهان نیستند.» البته به گفته رضایی، فلوراید می‌تواند مانع از رشد باکتری‌ها شود؛ چون در بافت استخوان می‌نشیند و آن را مقاوم می‌کند.

