

نوشابه دشمن دندان

مصرف نوشابه را کاهش دهید تا دچار پوسیدگی دندان نشوید. اسید موجود در نوشابه به دندان‌ها حمله می‌کند. این نوشیدنی چه از نوع قندی و چه رژیمی هنگامی که به مینای دندان می‌خورد باعث ایجاد حفره می‌شود. نوشابه‌ها همچنین می‌توانند باعث بروز لکه روی سطح دندان شوند و ساختار داخلی دندان را فرسایش دهند.



نخ دندان را فراموش نکنید

کشیدن نخ دندان یک روش خوب برای از بین بردن پلاک و ذرات مواد غذایی است که مسواک‌ها قادر به از بین بردن آنها نیستند. ناحیه زیر خط لثه و فضای بین دندان‌ها، مناطق آسیب‌پذیری هستند که پلاک می‌تواند در آنجا رسوب کند. اگر به‌طور منظم از نخ دندان استفاده نکنید، ته‌نشینی پلاک و رسوبات می‌تواند منجر به ایجاد حفره شود.



هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۶ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۴ + دوره جدید

با کارشناس +

دندان سالم بدن سالم

دکتر نادر نیک‌نام
دندانپزشک



حفظ سلامت دندان‌ها و لثه یک تعهد ابدی است و هرچه زودتر عادت‌های بهداشتی دهان و دندان مانند مسواک‌زدن، نخ دندان کشیدن و محدود کردن مصرف قند را شروع کنید کمتر گرفتار خدمات پر هزینه دندانپزشکی و بیماری‌های دهان و دندان می‌شوید. البته سلامت دهان و دندان در سال‌های اخیر اهمیت زیادی پیدا کرده، چون محققان ارتباط بین رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان و شرایط سیستمیک زمینه‌ای را کشف کرده‌اند. یک دهان سالم می‌تواند در حفظ بدنی سالم کمک کند. طبق گفته دندانپزشکان و محققان، باکتری‌های دهان و التهاب آنها ممکن است با بیماری‌های قلبی، اندوکاردیت یا التهاب غشای داخلی قلب، تولد زودرس و وزن کم هنگام تولد ارتباط مستقیم داشته باشند. باکتری‌ها می‌توانند از حفره دهان به جریان خون بروند و باعث اندوکاردیت عفونی شوند. اندوکاردیت عفونی در ریه‌های قلب افسراد را تهدید می‌کند به همین دلیل زندگی فرد به خطر می‌افتد. اقدامات زیادی هم وجود دارد که می‌توانید برای حفظ سلامت دندان‌های خود انجام دهید.

- حداقل ۲ بار در روز دندان‌های خود را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- حداقل یک‌بار در روز نخ دندان بکشید.
- هر ۶ ماه یک‌بار جرم‌گیری دندان‌ها توسط متخصص دندانپزشکی توصیه می‌شود.
- از مصرف محصولات حاوی تنباکو اجتناب کنید.
- رژیم غذایی پر فیبر، کم چربی و کم قند که شامل مقدار زیادی میوه و سبزی است، داشته باشید.
- تنقلات و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید.
- مصرف مواد غذایی با قندهای پنهان را کاهش دهید. این قندهای پنهان در خوراکی‌هایی از جمله سس کچاپ، باربیکیو و پاستا، کمپوت‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، نوشیدنی‌های ورزشی، بیسکویت، کلوچه و... وجود دارد.

● حتی اگر به خوبی از دندان‌های خود مراقبت کنید، باید ۲ بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید. به‌طور کلی رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان مشکلات زیادی دارد و تأخیر در مراجعه به دندانپزشک هم باعث می‌شود که عفونت دهان علاوه بر آسیب به دندان‌ها و لثه، مشکلاتی را برای سایر اعضای بدن ایجاد کند و به تهدیدی برای زندگی تبدیل شود.

روش‌های پیشگیری

مراجعه به دندانپزشک برای معاینه‌های منظم و جرم‌گیری دندان‌ها، شناسایی موقع مشکلات دندانی را تسهیل می‌کند و زمان طلایی درمان را از بین نمی‌برد. آگاهی از شیوه‌های صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن هم در این امر ضرورت دارد. برای جلوگیری از آسیب‌های ورزشی نیز می‌توان از محافظ دهان هنگام فعالیت‌های ورزشی استفاده کرد.

می‌کند. شیوه‌های نامناسب بهداشت دهان از جمله مسواک زدن و نخ دندان کشیدن اشتباه هم می‌تواند این مشکل را تشدید کند. برخی بیماران نیز به صورت ژنتیک دچار این عارضه هستند و عفونت لثه‌ها در اعضای خانواده‌شان وجود دارد. افراد مبتلا به دیابت، بیماران قلبی - عروقی و خانم‌های باردار هم بیشتر دچار این بیماری می‌شوند.

تهدید خاموش دندان‌ها

لقی یا حرکت دندان‌ها چرا اتفاق می‌افتد و چگونه می‌توان از آن جلوگیری کرد؟

دلایل لق شدن دندان

یکی از دلایل اصلی لقی دندان‌ها بیماری لثه است. همچنین یک عفونت باکتریایی که به بافت نرم و استخوان پشتیبان دندان‌ها آسیب می‌زند. استعمال دخانیات هم عامل بسیار مهمی در پیشرفت عفونت لثه‌هاست. ضربه یا صدمه به دهان به‌ویژه هنگام ورزش هم می‌تواند منجر به حرکت دندان‌ها شود زیرا ریشه‌ها و ساختارهای اطراف آن را ضعیف

یکی از شایع‌ترین مشکلات دندان‌ها لق شدن یا حرکت آنهاست که در سنین بزرگسالی (۳۰ تا ۴۰ سالگی به بعد) بیشتر رخ می‌دهد. تشخیص‌ندادن و درمان این آسیب می‌تواند به تدریج منجر به کاهش و تحلیل استخوان محافظ دندان و عفونت لثه شود. البته هر دندان تا حدی جابه‌جایی طبیعی دارد و لقی طبیعی که در دندانپزشکی به آن موبالیتی می‌گویند، نگران‌کننده نیست، اما لقی شدگی دندان و عفونت لثه‌ها زمانی خودش را نشان می‌دهد که بیماری تا حد زیادی پیشرفت کرده است. البته بارزترین علامت لقی دندان، درد یا ناراحتی هنگام جویدن، خونریزی‌های مکرر و درد لثه‌ها هنگام مسواک زدن است که نیاز به اقدام درمانی سریع دارد. آشنایی با دلایل و عوامل بروز این آسیب و آگاهی از اقدامات پیشگیرانه هم می‌تواند آسیب به دندان‌ها را به میزان زیادی کاهش دهد.

پزشکان درمان‌های مؤثر از جمله درمان کانال ریشه و پاکسازی عمیق ریشه را برای حل این آسیب در نظر می‌گیرند، اما راهکارهای خانگی هم در کنار درمان‌های حرفه‌ای وجود دارند که می‌توانند به استحکام دندان‌ها کمک کنند و شامل موارد زیر است:

راهکارهای درمانی

- ۱- شست‌وشوی دهان با آب نمک که می‌تواند به کاهش التهاب و تسریع درمان کمک کند.
- ۲- دهانشویه‌ها با ویژگی‌های ضدباکتریایی هم می‌توانند به حفظ بهداشت دهان کمک کنند.
- ۳- استفاده از ژل آلون‌هور روی مناطق مبتلا می‌تواند در تسکین ناراحتی و به بازسازی بافت‌های دهانی کمک کند.
- ۴- رژیم غذایی متعادل با مواد مغذی ضروری هم عامل تقویت دندان‌ها و لثه هستند.
- ۵- ترک عادت‌هایی مانند سیگار که با ضعف ساختار دهانی مرتبط هستند،