

با خیال راحت بخند!

با رعایت چند نکته ساده می‌توانیم سلامت دهان و دندان خود را تضمین کنیم

عظیم زاده | سلامت دهان و دندان فقط به زیبایی لبخند ما محدود نمی‌شود. بخش مهمی از سلامت عمومی ماست و می‌تواند بر کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و حتی سلامت بدن تأثیر بگذارد. ما، در این مطلب، هم زمان با روز دندان پزشک، نگاهی داشته ایم به نکات ضروری و عادت‌های مؤثری که هر فرد، از کودک تا بزرگ سال، برای مراقبت از دهان و دندان خود می‌تواند به کار بگیرد.

دو عامل مهم در حفظ سلامت دهان و دندان:

رعایت بهداشت تغذیه سالم

دو عامل اصلی پوسیدگی دندان:

ایجاد پلاک‌های دندانی مصرف مواد قندی

رایج‌ترین بیماری: پوسیدگی دندان

بهداشت دهان و دندان:

استفاده از نخ دندان حداقل یک مرتبه در روز

مسواک زدن حداقل ۲ مرتبه در روز

تمیز کردن حرفه‌ای دندان در دندان پزشکی هر ۶ ماه یک بار

دائمی

گروه‌های دندانی:

شیری

زمان رویش: از ۶ ماهگی شروع می‌شود و تا ۲ سالگی ادامه پیدا می‌کند.
زمان مراجعه به دندان پزشک و معاینه اولیه: از ۶ ماهگی تا یک سالگی
نکته: بهداشت دهان و دندان‌های شیری باید به وسیله مسواک‌های نرم، بدون نیاز به خمیردندان و استفاده از گازهای مرطوب برای ماساژ لثه کودکان، به وسیله والدین انجام شود. (یک بار در روز کافی است.)

۱۲ سالگی

بهترین زمان برای درمان ارتودنسی



یک باور غلط

بسیاری برای این باورند که دندان‌های شیری را چون موقتی هستند، می‌توان در صورت پوسیده شدن کشید. اما تاندان‌های دائمی زیرین شروع به رویش نکنند نمی‌توان دندان‌های شیری را کشید. یکی از وظایف دندان‌های شیری نگهداری فضای فضای رویش دندان‌های دائمی است و در صورت کشیده شدن فضای مد نظر بسته می‌شود.

معاینات دوره‌ای

از تحمیل هزینه‌های سنگین جلوگیری می‌کند. برای افرادی که قصد بارداری دارند در حکم پیشگیری از آسیب دیدن دندان‌ها در دوره بارداری است.

چه موقع جرم‌گیری کنیم؟

توصیه می‌شود اگر فرد بهداشت دهان و دندان خود را در سطح عالی رعایت می‌کند، سالی یک مرتبه، اگر در سطح متوسط رعایت می‌کند، هر ۶ ماه یک مرتبه و اگر ضعیف است (بسته به میزان پوسیدگی) هر ۳ تا ۴ ماه یک مرتبه جرم‌گیری کند.
نکته: اینکه بعد از جرم‌گیری، دندان‌ها جرم بیشتری به خود می‌گیرند یا این کار به مینای دندان آسیب می‌رساند تنها یک باور غلط است.

یادآوری

- یک مرتبه شست و شوی دهان و دندان در ۲۴ ساعت کافی نیست.
- بعد از هر وعده غذایی حتماً باید مسواک بزنیم. (بهرتر است حداقل ۲۰ دقیقه از مصرف غذا بگذرد.) منظور فقط وعده‌های غذایی اصلی نیست و میان وعده‌هایی مثل شیرینی جات را نیز شامل می‌شود.
- بهرتر است مواد اسیدی مثل نوشابه یا نوشیدنی‌های ترش را بانی استفاده کنیم.
- بعد از مصرف مواد اسیدی، بهتر است دهان و دندان را با آب خالی و بدون خمیردندان بشویم تا مینای دندان دچار سایش نشود.
- عادت دادن کودکان از سن کم به مسواک زدن باعث عادت دادن آن‌ها به رعایت بهداشت در بزرگسالی می‌شود.

فراموش نکنیم:

کلید اصلی سلامتی مصرف متعادل است. هیچ ماده غذایی به تنهایی مضر نیست، بلکه میزان و تکرار مصرف آن اهمیت دارد.

داروهای سفیدکننده دندان

بسیاری از این داروها دارای مواد ساینده هستند که به دندان آسیب می‌زنند. استفاده از آن‌ها حتماً باید با نظارت دندان پزشک باشد.

قطره آهن، آری یا خیر؟

سیاه شدن دندان بعد از مصرف قطره آهن به معنای پوسیدگی آن نیست. بهتر است بعد از مصرف، دندان‌ها را با مسواک یا گاز مرطوب تمیز شود. دقت کنیم تا قطره داخل دهان ریخته شود نه روی دندان‌ها.

چطور مسواک بزنیم؟

زاویه ۴۵ درجه، حرکات رفت و برگشتی کوتاه و ملایم
حداقل ۲ تا ۳ دقیقه
حداقل ۲ بار در روز، به خصوص قبل از خواب
مهم: در دوره‌های ۳ تا ۴ ماه باید مسواک خود را تعویض کنیم.

آیا می‌دانید؟

غذاهای دریایی و چای حاوی فلوراید هستند.
دهان شویه جایگزین مسواک و نخ دندان نیست و نقش تکمیل‌کننده دارد.
معمولاً بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه شست و شو کفایت می‌کند اما به توصیه دندان پزشک خود عمل کنید.
تا ۳۰ دقیقه بعد از استفاده نباید چیزی بخورید و بیاشامید.

یک دغدغه رایج: بوی بد دهان

بوی بد دهان می‌تواند ناشی از رعایت نکردن بهداشت، وجود جرم‌های دندانی و دندان‌های پوسیده و عفونی باشد. همچنین بیماری‌های گوارشی نیز یکی دیگر از علل شایع این اتفاق است.

چی نخوریم؟

- قند و شیرینی جات
- نوشیدنی‌های گازدار و اسیدی
- مرکبات و میوه‌های اسیدی
- میوه‌های خشک
- غذاهای نشاسته‌ای و چسبنده

نکته: جویدن نخ، نوشیدن مایعات سرد یا داغ و تنقلات حاوی رنگ مصنوعی نیز به شدت به دندان آسیب می‌زند.

نخ دندان فراموش نشود

حدود ۴۵ سانتی متر از نخ را جدا کنید. ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر را برای استفاده نگه دارید و باقی را دور انگشت وسط یک دست بپیچید. نخ را بین انگشتان شست و اشاره هر دو دست نگه دارید. با استفاده از انگشتان شست برای دندان‌های جلویی و انگشتان اشاره برای دندان‌های عقبی نخ را هدایت کنید. نخ را به آرامی بین دو دندان بلغزانید. از حرکات اره‌ای یا کوپیدن نخ با فشار خودداری کنید چون به لثه‌ها آسیب می‌رساند. وقتی نخ به خط لثه رسیدن را به شکل حرف C دور یکی از دندان‌ها خم کنید و به آرامی نخ را به سمت بالا و پایین حرکت دهید.

اهمیت سلامت لثه

بیماری‌های لثه یکی از عوامل از دست رفتن دندان‌ها مخصوصاً در بزرگسالی است. وجود پلاک‌های میکروبی که خود ناشی از رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است باعث ایجاد بیماری لثه می‌شود. خون‌ریزی هنگام مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان نشانه التهاب لثه است نه یک امر طبیعی.

چه دهان شویه‌ای مناسب است؟

دهان شویه‌ها انواع مختلفی دارد. حاوی فلوراید برای پیشگیری از پوسیدگی، آنتی باکتریال‌ها برای کاهش باکتری و التهاب لثه، برای افرادی که لثه‌های حساسی دارند و... برای انتخاب نوع مناسب طبق نیاز خود و توصیه دندان پزشک عمل کنید.

چی بخوریم؟

- محصولات لبنی مانند پنیر، شیر و ماست
- سیب
- هویج
- کرفس
- آجیل‌هایی مثل بادام

نکته: مصرف سبزیجاتی مثل اسفناج و کلم پیچ، چای سبز، کیوی و پیاز به دلیل داشتن کلسیم، ترکیبات فنولی، ویتامین و خاصیت ضد باکتریایی برای سلامت دهان، دندان و لثه توصیه می‌شود.

استفاده از فلوراید

به چند شکل رایج است:
دهان شویه
ژل
خمیردندان
مهم: به دلیل غلظت بالای فلوراید در ژل‌ها باید در مطب و به وسیله دندان پزشک استفاده شود.

حرف آخر

مسئله مهم نه استفاده از برند‌های مختلف خمیردندان و مسواک و نه حتی مسواک‌های برقی است. استفاده درست از مسواک، نخ دندان و چکاپ‌های منظم دندان پزشکی می‌تواند سلامت دندان‌های شما را تضمین کند.