

رفع گیر غذایی از چه طریقی ممکن است؟ + عوامل گیر غذایی دندان

گیرکردن غذا در دندان‌ها برای هر کسی اتفاق می‌افتد و باعث ناراحتی میشود. این اتفاق بین همه مشترک است و فرقی ندارد چه نوع غذایی است اما اگر تقریباً هر بار که غذا می‌خورید متوجه میشوید که غذا در یک نقطه خاصی دائماً گیر می‌کند، ممکن است دندان شما گیر غذایی داشته باشد. در این مقاله به مبحث **گیر غذایی دندان** و رفع این مشکل خواهیم پرداخت.

مشاوره بر اساس طرح لبخند

ارسال طرح لبخند از طریق چت سایت و دریافت مشاوره

تلفن تماس: ۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ - ۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹



شما می‌توانید با ارسال تصویر از طرح لبخند خود به صورت آنلاین مشاوره دریافت نمایید.

علت گیر غذایی دندان چیست؟

گیر غذایی دندان عوامل مختلفی دارد. این عوامل عبارتند از:

1. بیماری‌های لثه و پریودنتال

اگر غذا به طور مداوم در دهان شما گیر کند یکی از دلایل آن **بیماری لثه و عفونت دندان** است. **عفونت دندان** و بیماری لثه زمانی رخ می‌دهد که عفونت در بافت لثه وجود داشته باشد. لثه‌های شما ممکن است تحلیل بشوند و دندان‌های شما را در معرض حملات و سایر اشکال باکتری قرار بدهند. لثه‌ها معمولاً زمانی شروع به تحلیل رفتن میکنند که ریشه‌ها به دلیل بهداشت عمومی ضعیف یا نوعی عفونت یا پوسیدگی و ایجاد حفره ضعیف می‌شوند.

این مسئله می‌تواند فضایی بین دندان‌های شما ایجاد کند و این فضاها را کوچک باعث گیر غذایی می‌شوند. بیماری لثه می‌تواند جدی باشد و منجر به مشکلات دیگری از جمله افتادن دندان شود. مهم است که با دندانپزشک خود در مورد هر گونه مشکل دندانی از جمله گیر غذایی صحبت کنید، تا بتواند نگاه دقیق تری داشته باشد و به جلوگیری از مشکلات دیگر کمک کند.



کلینیک دندان پزشکی بارانا
09157609009

Baranadental.com

تجمع باکتری‌ها به واسطه گیر غذایی دندان موجب ایجاد پلاک شده و در نتیجه التهاب لثه را به همراه دارد

2. حفره در دندان

هنگامی که حفره در دندان ایجاد می‌شود، می‌تواند باعث ایجاد فاصله بین دندان‌ها گردد و در نهایت فضاهای خالی بین آنها باقی بماند. هر چه حفره طولانی‌تر درمان نشود، بزرگتر می‌شود و مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند. پر کردن حفره اغلب یک درمان آسان است که نباید آن را به تعویق بیندازید. رفتن غذا در حفره دندان و گیر غذایی، آزاردهنده و دردناک است که تنها استفاده از نخ دندان و مراجعه به متخصص می‌تواند به بهبود آن کمک کند.

در برخی مواقع حفره ترمیم شده و شما با گیر غذایی دندان پر شده رو به رو هستید، در صورت رو به رو شدن با گیر غذایی بعد از ترمیم، دندانپزشک شما به درستی ترمیم دندان را انجام نداده و سطح دندان‌ها ناهموار است. در مواقعی که کانتور به درستی انجام نشده یا مواد بیش از حد سطح دندان را پر کرده باشند با گیر کردن غذا لابه لای دندان‌ها رو به رو خواهیم شد.

اگر احساس کردید دندان‌های شما رو به پوسیدگی هستند و حفره ایجاد شده است، رژیم غذایی و سطح قند مصرفی خود را بررسی کنید. در صورتی که پوسیدگی شدید باشد، به ترمیم دندان نیاز دارید. در صورت لزوم، برای توصیه‌های تغذیه‌ای بیشتر در مورد نحوه جلوگیری از تشکیل حفره‌ها، به یک پزشک حرفه‌ای مراجعه کنید. کلینیک بارانا مشهد تنها

در حوزه زیبایی دندان فعالیت ندارد و شما میتوانید برای موارد درمانی مانند **ترمیم و پر کردن دندان در مشهد** به کلینیک مراجعه کنید.



حفره دندان در نتیجه پوسیدگی ایجاد شده که باعث گیر غذایی دندان می شود

3. پیستون دندان

دندان های شما به دلیل نیرویی که هر روز برای جویدن صرف می کنند به مرور دچار آسیب میشوند. البته این مسئله برای افرادی که دندان قروچه دارند بیشتر پیش می آید. **دندان قروچه** اصطلاحی برای فشار دندان فک ها بر روی هم و ساییدگی دندان ها است. در این حالت شکل طبیعی دندان با یک سطح صاف جایگزین می شود. چنین تغییری در شکل دندان ها باعث می شود که دندان غذا را به فضای بین دندانی وارد کند و سبب گیر غذایی شود. به این گونه از دندان ها که غذا را بین دندان ها وارد می کنند “کاسپ پلانجر” می گویند. هنگامی که موقعیت دندان ها به دلیل نبود دندان تغییر می کند، اثر مشابهی را با کاسپ پلانجر مشاهده می کنید.

4. اوربایت قدامی شدید

در این حالت می بینیم که دندان های جلوی بالایی بسیار جلوتر از سطح طبیعی هستند. از این رو، بایت فشار شدیدی از دندان های جلویی بالایی روی دندان های جلویی پایین ایجاد می کند. گیر کردن شدید غذا در قسمت جلویی پایین و درجات مختلفی از عفونت لثه در سمت داخلی

دندان‌های بالایی ایجاد میکند. از علائم عفونت دندان و لثه می‌توان به حساسیت به گرما و سرما یا درد ضربان‌دار دندان اشاره کرد.



جلو بودن دندان‌های جلویی فک بالا باعث عدم هماهنگی بین دندان‌ها و گیر غذایی می‌شود

5. دندان روکش شده

گیر غذایی دندان روکش شده به این دلیل است که دندان روکش شده با دندان کنار خود محکم نیست. در صورت رو به رو شدن با این مشکل حتما جهت ترمیم یا تعویض روکش دندان خود اقدام کنید تا علاوه بر رفع گیر غذایی، از پوسیدگی دندان جلوگیری کنید. همچنین حرکت دندان مجاور ایمپلنت از دیگر دلایل گیر غذایی است. دندان‌های طبیعی در فک ثابت نیستند اما ایمپلنت داخل فک ثابت است. به همین دلیل دندان‌ها هنگام حرکت باعث میشوند که روکش جا به جا شود و این جا به جایی سبب گیر غذایی میشود.

6. شکاف دندان

شکاف‌های بین دندان‌های شما، ذرات غذای بیشتری را جذب می‌کنند، زیرا فضای بیشتری برای قرار گرفتن غذا بین آن‌ها دارند. هنگامی که غذا بین شکاف‌های دندان یا دیاستم آن‌ها گیر می‌کند، نه تنها آسیب می‌بیند، بلکه ظاهر خوبی هم ندارد. افرادی که برای رفع این مشکل از بریس استفاده می‌کنند، اغلب اوقات به دلیل وجود فلز در دهانشان با گیر غذایی رو به رو میشوند.



دیاستم یا شکاف بین دندان‌ها، فاصله‌ای ایجاد می‌کند که به راحتی باعث گیر غذایی دندان می‌شود

7. نخ دندان کشیدن نادرست

حتی وقتی نخ دندان می‌کشید، اگر از تکنیک‌های نامناسب استفاده می‌کنید، فایده‌ای ندارد. نخ دندان به جلوگیری از گیر غذایی دندان کمک می‌کند. **نخ دندان کشیدن** نه تنها برای اهداف بهداشتی و نگهداری مفید است، بلکه راهی عالی برای حفظ ظاهر طبیعی و سفیدی دندان‌ها می‌باشد. اما باید مراقب **گیر کردن نخ دندان در دندان** باشید. با این حال، اگر نخ دندان به طور نادرست انجام شود، در واقع می‌تواند به گیر کردن بیشتر غذا با فشار دادن و قرار دادن غذا در عمق دندان‌ها و بین لثه کمک کند. در مورد افرادی که مدام از خلال دندان استفاده می‌کنند نیز همین‌طور است. دقت کنید که با آرامش انجام دهید و در استفاده از آن زیاده‌روی نکنید.



گاه‌ها استفاده نادرست از نخ دندان باعث شکاف و یا تحلیل لثه می‌شود که عاملی برای گیر کردن غذا در دندان است

عوارض گیر غذایی دندان

گیر کردن غذا بین دندان‌ها باعث شروع بیماری‌های لثه و تشدید شرایط بد لثه می‌شود. موارد زیر آسیب‌های ناشی از گیر کردن مواد غذایی هستند:

1. احساس فشار بین دندان‌ها

شما می‌توانید احساس فشار و میل به کندن چیز از بین دندان‌هایتان را داشته باشید. هنگامی که از یک خلال یا هر جسم تیز دیگری برای برداشتن آن استفاده می‌کنید، در واقع آسیب بیشتری به لثه وارد می‌شود. در صورت رو به رو شدن با گیر غذایی برای شما مشخص نیست که غذا تا چه حد در عمق قرار می‌گیرد و از این رو ممکن است به عمق لثه آسیب وارد شود. این منجر به عمیق تر شدن شکاف شده و چرخه ادامه می‌یابد.

2. درد مزمن در عمق فک

هنگامی که نمی‌توانید مواد غذایی باقیمانده بین دندان‌ها را پاک کنید، این غذاها به عنوان منبع تغذیه برای باکتری‌های موجود در دهان عمل می‌کند. این مسئله منجر به عفونت در

لایه عمیق‌تر لثه می‌شود که باعث درد مبهم و بوی بد دهان می‌گردد. همچنین این کار جویدن بیشتر را برای شما دردناک‌تر و دشوارتر می‌کند.



در

صورت ماندن غذا لای دندان و ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان، لثه عفونت کرده و در نتیجه دردی مزمن را به همراه دارد

3. تحلیل لثه

کاهش سطح لثه باعث ایجاد حساسیت در دندان‌ها می‌شود. این مسئله به نوبه خود ظاهر دندان را کشیده‌تر می‌کند و می‌تواند یک نگرانی برای ظاهر و زیبایی شما باشد.

4. بروز آبسه

آبسه در لثه با گیر کردن غذا شایع است. جمع آوری باکتری در دهان، آبسه را تشکیل می‌دهد که متعاقباً به عصب فشار وارد می‌کند. چنین وضعیتی منجر به درد و بوی بد دهان می‌شود.

5. اکستروژن دندان

درجات مختلف عفونت در لثه می‌تواند منجر به تغییر موقعیت دندان در ناحیه آسیب دیده شود. چنین موقعیت‌های تغییر یافته منجر به تماس زودرس با دندان مقابل شده که نتیجه نهایی آن درد و حساسیت است.

6. بو و طعم بد دهان

ذرات باقی مانده غذا می‌تواند باعث التهاب لثه، خونریزی، بو و طعم بد در ناحیه درگیر شود. هنگامی که باکتری‌ها فعالیت خود را بر روی بقایای غذا شروع می‌کنند و باعث عفونت می‌شوند، سموم آزاد شده توسط باکتری‌ها بوی بدی می‌دهند و باعث تغییر حس چشایی می‌شوند.



در

صورت ماندن غذا لای دندان، غذا پوسیده شده و باعث التهاب لثه می‌شود که هر دو این مسئله منجر به ایجاد بوی بد در دهان می‌شود

7. لق شدن دندان‌ها

با تخریب استخوان نگهدارنده ممکن است دندان‌ها لق شوند و حتی یک دندان را از دست بدهید.

8. پوسیدگی ریشه دندان

وجود حفره در ریشه دندان یک ویژگی رایج است. هنگامی که ذرات غذا در عمق لثه قرار می‌گیرند، آسیب به ریشه دندان شما آسان و سریع خواهد بود.

رفع گیر غذایی

سوال بسیاری از افراد این است که “اگر چیزی لای دندان گیر کرد چه کنیم؟” اگر نمی‌توانید مواد غذایی یا مواد زائد را از روی دندان‌های خود پاک کنید، باید در اسرع وقت به دندانپزشک خود مراجعه کنید. غذا نباید به طور مداوم در دندان‌های شما مخصوصاً در یک نقطه به خصوص گیر کند. این امر نه تنها برای شما بسیار آزاردهنده است، بلکه می‌تواند به سلامت دهان و دندان و سلامت کلی شما آسیب برساند.

کلینیک دندانپزشکی بارانا مشهد، با کادری متخصص و مجرب یکی از گزینه‌های شما برای مراجعه به دندانپزشک است.

در ادامه روش‌هایی درباره رهایی از گیر غذایی مطرح شده است:

1. استفاده از الاینرها

هنگامی که هر بار غذا بین دندان‌های به خصوص گیر می‌کند، تراز کردن بایت ممکن است بهترین گزینه باشد. دندان‌هایی که حتی کمی از هم فاصله دارند فضای کوچکی بین آنها ایجاد می‌کنند که مواد غذایی به راحتی در آن گیر می‌کنند. در نتیجه، این دندان‌ها بسیار مستعد پوسیدگی هستند؛ زیرا تمیز کردن این فضا سخت‌تر است و بیشتر با ذرات در تماس است. فرقی نمی‌کند این شکاف در طول زمان اتفاق افتاده باشد یا خیر، به طور کلی نزدیک‌تر کردن دندان‌هایتان باعث می‌شود که بایت سالم‌تری داشته باشید.



الاینرهای شفاف باعث بستن شکاف دندان شده و در نتیجه مانع گیر غذایی می‌شوند

2. ترمیم دندان‌های آسیب‌دیده

حفره‌ها، دندان‌های ترک خورده و یا شکسته می‌توانند باعث گیر غذایی شوند. اگر از مناطقی که غذا به طور مکرر گیر می‌کند آگاه هستید، این دندان‌ها را با استفاده از روکش یا کامپوزیت ترمیم کنید. هنگامی که دندان‌ها ترمیم شدند، غذا دیگر نمی‌تواند به این سوراخ‌های کوچک راه پیدا کند.

3. نخ دندان کشیدن به طور روزانه

نخ دندان برای از بین بردن مواد غذایی باقی‌مانده بین دندان‌ها و باکتری‌ها استفاده می‌شود. همچنین در از بین بردن پلاک دندان نیز کاربرد دارد. اگر نخ دندان معمولی جواب نداد، یک گره در نخ ببندید و با احتیاط گره را بین دندان‌های خود بکشید. این گره ضخامت بیشتری را اضافه می‌کند که می‌تواند به برداشتن غذایی که بین دندان‌های شما گیر کرده است کمک کند. اما احتیاط کنید که نخ دندان لای دندان گیر نکند. شاید پیرسید اگر نخ دندان لای دندان گیر کرد چه کنیم؟ در این شرایط بدون خشونت و یا با مراجعه نخ دندان را بیرون بکشید زیرا باقی ماندن نخ دندان در دهان می‌تواند باعث بروز عفونت و آلودگی در محل دندان و لثه شود.

4. استفاده از خلال دندان برای برداشتن غذا

اکثر رستوران‌ها خلال دندان برای پاک کردن مواد زائد از روی دندان‌های شما بعد از غذا ارائه می‌دهند. در آینه نگاه کنید و با دقت آلودگی‌ها را از بین ببرید. مراقب باشید به لثه‌ها یا دندان‌های خود آسیب نرسانید. این روش را می‌توان برای ایمپلنت‌های دندان نیز اعمال کرد. به یاد داشته باشید خلال دندان یکبار مصرف است، پس حتماً آن را دور بریزید.



خلال دندان؛ یکی از ابزارهای کاربردی برای برداشتن غذا از بین دندان‌ها

راه دیگر برای استفاده از خلال دندان:

اگر هیچ یک از نکات بالا جواب نداد، با احتیاط از این نکته استفاده کنید:
یک خلال دندان را بین دو دندان جایی که غذا گیر کرده است، قرار دهید و کمی آن را فشار داده تا در جای خود بماند. خلال را برای یک یا دو دقیقه در آنجا نگه دارید و اجازه دهید دندان‌هایتان کمی حرکت کنند. یک بار دیگر خلال دندان را فشار دهید تا دندان‌هایتان کمی از هم دورتر شوند. چند دقیقه صبر کنید سپس یک بار دیگر خلال دندان یا نخ دندان بکشید. در نهایت غذا خارج میشود. با کمی فاصله انداختن دندان‌ها از هم، برداشتن آن آسان‌تر خواهد بود و بعد دندان‌های شما پس از برداشتن خلال به حالت اولیه خود برمی‌گردند.

سخن پایانی

“در صورت رو به رو شدن با مشکل گیر غذایی حتماً به طور مرتب از نخ دندان استفاده کنید. اجازه ندهید تا باقی مانده غذا به لثه و دندان شما آسیب وارد کند. همچنین می‌توانید از محلول آب نمک به عنوان یک درمان خانگی گیر غذایی استفاده کنید که به حذف ذرات غذا کمک می‌کند. اما مطمئن‌ترین راه، مراجعه به دندانپزشک متخصص است. **کلینیک دندانپزشکی بارانا مشهد** با کادری حرفه‌ای یکی از مطمئن‌ترین انتخاب‌ها برای حفظ سلامت دهان شما می‌باشد.”

سوالات متداول

1- آیا گیر غذایی دندان می‌تواند باعث عفونت شود؟

وقتی تکه‌های غذا بین دندان‌ها و لثه‌ها باقی می‌ماند، می‌توانند باعث عفونت شود که منجر به آبسه دندان می‌گردد. دو آبسه دهانی رایج وجود دارد: یک آبسه دندان (آبسه پری آپیکال) و یک آبسه لثه (آبسه پریودنتال).

2- آیا گیر غذایی خطرناک است؟

حتی اگر دو بار در روز دندان‌های خود را مسواک بزنید، در صورتی که ذرات غذا در تمام طول روز بین دندان‌هایتان باقی بماند، باکتری‌ها می‌تواند از آنها تغذیه کند و خطر پوسیدگی دندان و سایر مشکلات را افزایش دهند. به همین دلیل است که استفاده منظم از مسواک و نخ دندان بسیار مهم است.

3- اگر نتوانم غذا را از بین دندان‌های خود خارج کنم چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر ذرات غذا را از دهان خود خارج نکنید، خطر پوسیدگی، بوی بد دهان و هزینه‌های دندانپزشکی خود را افزایش می‌دهید. توصیه می‌کنیم دو بار در روز نخ دندان بکشید و دندان‌های خود را مسواک بزنید تا مواد غذایی، مواد زائد و پلاک‌های ایجاد شده در طول روز از بین بروند.