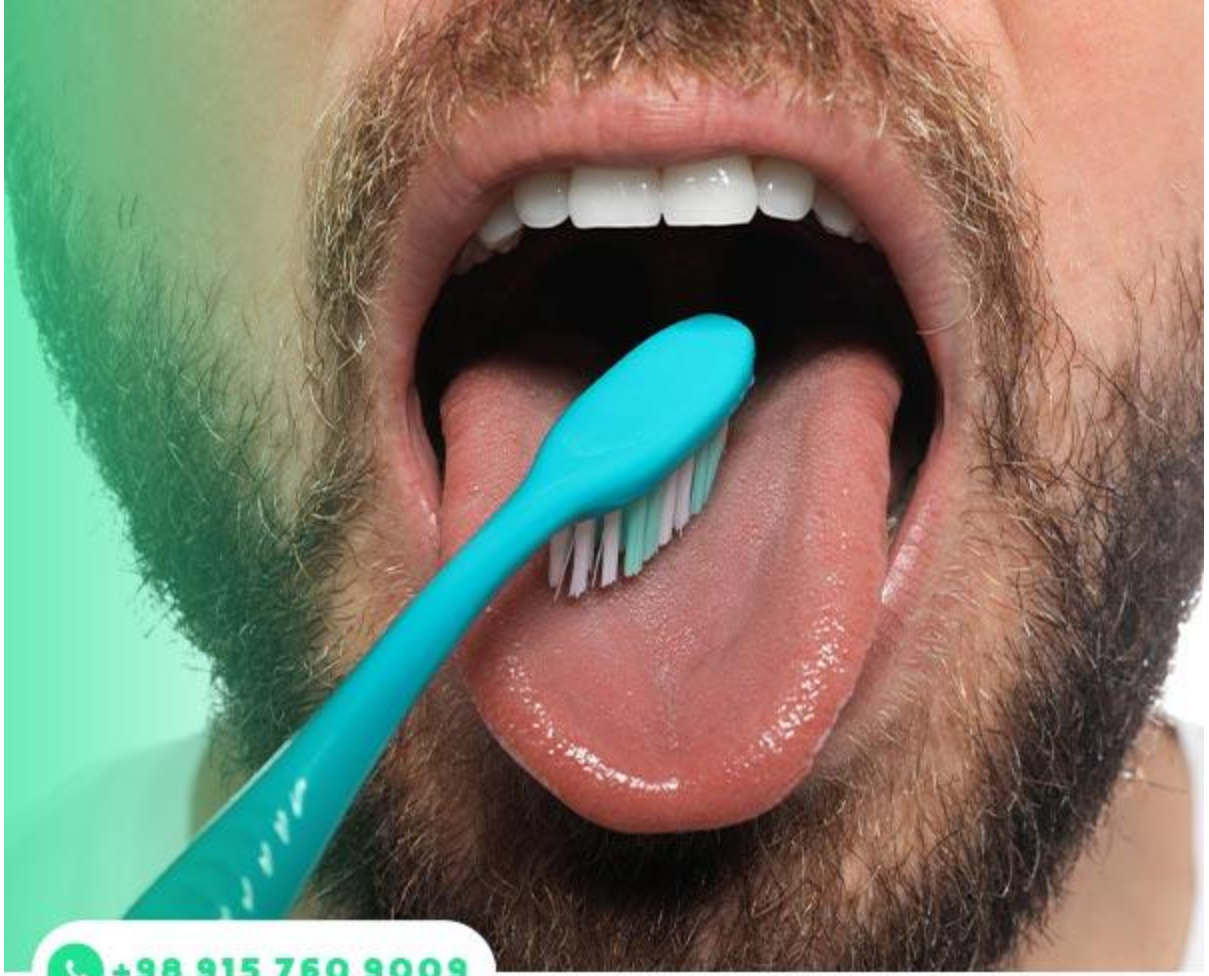




+98 915 760 9009

کلینیک دندان پزشکی بارانا
Barana Dental Clinic

چگونه بهداشت زبان را رعایت کنیم؟

رعایت بهداشت و سلامت زبان و نقش آن در پیشگیری از انواع بیماری ها

بازدید 3 : بازدیدها

اگر بهداشت زبان به درستی رعایت شود؛ می تواند احتمال بروز بسیاری از بیماری ها را کاهش دهد. تمیز کردن زبان بسیار ساده است و اصلا زمان بر نیست. شما همزمان با مسواک زدن می توانید زبان خود را نیز تمیز کنید. برای آشنایی با انواع روش های پاک کردن زبان تا انتهای مطلب با ما همراه باشید.

کلینیک بارانا - مجهزترین دندانپزشکی در مشهد

ایجاد کیلومترها لبخند در دستان امن بارانا

BARANA DENTAL CLINIC



baranadental.com

مشاهده وب سایت



+98 915 760 9009

تلفن تماس



انواع خدمات درمانی و زیبایی در کلینیک بارانا مشهد

سرفصل های مقاله [پنهان کردن فهرست](#)

- 1) ابزارهای تمیزکننده زبان_
- 2) چرا باید بهداشت زبان خود را رعایت کنیم؟_
- 3) رعایت بهداشت زبان چه فوایدی دارد؟_
- 4) نکات مهم برای داشتن زبان و بدنی سالم_
- 5) سوالات متداول پیرامون بهداشت و سلامت زبان_

ابزارهای تمیزکننده زبان

ابزارهای مختلفی برای تمیز کردن زبان تولید شده که به سادگی در داروخانه ها قابل تهیه هستند. در ادامه به معرفی مهم ترین ابزارها و نحوه استفاده از آن ها می پردازیم

مسواک زبان پاک کن -1

پشت دندانهای برخی مسواک ها، سطحی ناهموار برای حفظ سلامت زبان ایجاد شده که باعث حذف باکتری ها از روی زبان می شود، البته مسواک های مخصوص زبان نیز به صورت جداگانه تولید شده که می توانید از آن ها نیز برای رعایت بهداشت زبان و دهان خود استفاده کنید



استفاده همزمان از یک مسواک برای تمیزکردن زبان و دندان ها

زبان شوی یا ابزار تمیزکننده زبان-2

مدل های مختلفی از ابزارهای تمیزکننده زبان در بازار موجود هستند، اما همه آن ها کارایی لازم را ندارند و نمی توانند به خوبی سطح زبان را پاک کنند. ابزارهای پاک کننده زبان به صورت باریک طراحی شده و معمولاً از پلاستیک ساخته می شوند. استفاده از این ابزارها معمولاً راحت است و باعث ایجاد انعکاس بلع (احساس تهوع یا بازگشت مواد غذایی از معده به مری) نمی شوند



زبان

شوی یا ابزار تمیزکننده زبان در جنس ها و طرح های مختلفی در بازار موجود است



استفاده از زبان شوی های فلزی برای حفظ بهداشت و سلامت زبان

شما می توانید تمیزکننده زبان را به آرامی از قسمت عقب زبان به جلو کشیده و این کار را بین 7 تا 14 مرتبه تکرار کنید. پس از اتمام این کار می توانید ابزار پاک کننده زبان را تمیز کرده و در زمانی دیگر مورد استفاده قرار دهید.

دهانشویه ها -3

دهانشویه های حاوی فلوراید، یکی از بهترین گزینه ها برای تمیزکردن محیط دهان، سطح زبان و دندان ها هستند. این مواد به دلیل ماهیت مایع بودن خود می توانند به خوبی محیط دهان را ضدعفونی کرده و باکتری های موجود روی زبان را نیز از بین ببرند.



دهانشویه ها، نقش موثری در حفظ بهداشت زبان دارند.

توجه داشته باشید که استفاده از دهانشویه به هیچ عنوان جایگزین مسواک زدن نیست و هرکدام باید به صورت جداگانه مورد استفاده قرار بگیرهند. توصیه می کنیم برای انتخاب بهترین دهانشویه و آموزش شیوه صحیح استفاده از مسواک با دندانپزشک مشورت نمایید.

دندانپزشکی مشهد، همه روزه به جز ایام تعطیل، علاوه بر ارائه انواع خدمات درمانی دندانپزشکی، کلینیک دندانپزشکی بارانا؛ معتبرترین آمادگی مشاوره بدر خصوص شیوه صحیح رعایت بهداشت دهان و دندان را نیز دارد.

در ارتباط باشید **09157609009** و **05137609009** شما می توانید برای دریافت نوبت معاینه و مشاوره رایگان، با شماره های

مصرف مایعات و نوشیدنی ها به خصوص آب -4

مصرف مایعاتی مانند آب و نوشیدنی های بدون قند می تواند با مرطوب نگه داشتن محیط دهان و تحریک ترشح بزاق، مانع از رشد باکتری ها و ایجاد پلاک در دهان شود.



نوشیدن آب و مایعات بدون قند باعث پاکسازی محیط دهان از باکتری ها می شود

چرا باید بهداشت زبان خود را رعایت کنیم؟

تا به حال دقت کرده اید که بعد از خوردن برخی مواد غذایی، زبان شما دچار تغییر رنگ شده یا حس چشایی شما کاهش یافته است؟ اگر بهداشت و سلامت زبان خود را رعایت نکنید باکتری های تشکیل شده روی سطح زبان باعث ایجاد پلاک و در نتیجه بوی بد دهان و پوسیدگی دندان ها شده و سلامت عمومی بدن را به خطر می اندازند؛ زیرا دهان و زبان، دروازه ورود مواد غذایی به بدن است و اگر محیط دهان و سطح زبان شما تمیز نباشد، باعث انتقال باکتری ها به محیط داخلی بدن می شوند



بوی

بد دهان؛ اولین نشانه رعایت نکردن سلامت زبان و دهان

رعایت بهداشت زبان چه فوایدی دارد؟

است. بهداشت ضعیف دهان نیز می تواند باعث بروز بیماری های یکی از اصلی ترین فواید رعایت بهداشت زبان، پیشگیری از **بیماری دهان** :مختلف شود. بهداشت و سلامت زبان فواید بسیار زیادی به همراه دارد که در ادامه مرور می کنیم

1. رفع بوی بد دهان
2. پیشگیری از بیماری های دهان و دندان از جمله برفک، آفت، سرطان زبان و دهان و غیره
3. بهبود حس چشایی و حس بهتر طعم مواد غذایی
4. کاهش خطر ابتلا به بیماری های زمینه ای و بهبود سلامتی عمومی بدن

نکات مهم برای داشتن زبان و بدنی سالم

دهان، دروازه ورود مواد غذایی به بدن است و نقش مهمی در سلامت بدن بر عهده دارد؛ از همین رو اگر به سلامتی خود اهمیت می دهید باید توجه ویژه ای به این عضو به ظاهر کوچک اما مهم داشته باشید. عدم استفاده از سیگار و دخانیات، مراجعه منظم به دندانپزشک، رعایت دستورالعمل های بهداشت زبان و دهان و رعایت رژیم غذایی سالم از جمله مهم ترین مواردی است که می تواند به شما در داشتن زبانی سالم کمک کند.



مسواک مخصوص زبان، با طراحی منحصر به فرد خود، بهترین ابزار برای رعایت بهداشت زبان و دهان شماست.

سوالات متداول پیرامون بهداشت و سلامت زبان

آیا شستن زبان با مسواک معمولی نیز امکان پذیر است؟

به دلیل آلودگی های موجود روی زبان بهتر است از مسواک مخصوص برای پاک کردن زبان استفاده کنید

چه زمانی برای تمیز کردن زبان بهتر است؟

شما می توانید بعد از هر وعده غذایی یا هنگام استفاده از مسواک معمولی، زبان خود را نیز تمیز کنید

آیا جرم روی زبان با مواد خانگی از بین می رود؟

خمیر جوش شیرین، خمیر زردچوبه و آبلیمو، روغن نارگیل و سیر جزو بهترین مواد طبیعی برای تمیز کردن زبان در خانه هستند