

راهکارهای طلایی بهداشت دهان و دندان!

اگر می‌خواهید از دندان‌های خود در برابر خطر پوسیدگی محافظت کنید، پیام‌های مربوط به رعایت بهداشت دهان و دندان را جدی بگیرید؛ بهترین لوازم بهداشتی را انتخاب کنید؛ روش صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن را یاد بگیرید و در فواصل تعیین شده به دندانپزشک مراجعه کنید. ما در این مقاله قصد داریم علل بیماری‌های دهانی، علائم مربوط به مشکلات دندان‌ها، راهکارهای اصولی مراقبت از دهان و دندان و غیره را به طور کامل با هم بررسی کنیم.



با بارانا لب‌خند، را به لب‌های خود هدیه کنید
تلفن تماس: ۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ - ۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹

Barana Dental Clinic
کلینیک دندان پزشکی بارانا

پاسخگویی سریع به تمامی سوالات دندانپزشکی - کلیک کنید

علت بیماری‌های دهان و دندان

دهان و حفره‌های دندان‌های بستر مناسب جهت تجمع باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌های مختلف است. برخی از این باکتری‌ها به فضای دهان تعلق داشته و وظیفه آن‌ها ایجاد فلور طبیعی دهان است. در نتیجه مقدار کم آن‌ها کاملاً بی‌ضرر است؛ اما چنانچه از حد طبیعی بیشتر شود، سلامت دندان‌ها در معرض خطر قرار می‌گیرند. به عنوان مثال مصرف زیاد غذاهای حاوی قند این شرایط را تشدید می‌کند. در نتیجه علاوه بر عدم رعایت بهداشت، تغذیه نامناسب هم می‌تواند یکی از دلایل بیماری‌های دهان و دندان باشد. از دیگر فاکتورهایی که سلامت دندان‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. دیابت
۲. سیگار کشیدن
۳. تغییرات هورمونی در زنان
۴. رفلاکس اسید معده
۵. عفونت
۶. سابقه بیماری در خانواده
۷. مسواک زدن نامنظم یا نادرست

۸. استفاده از برخی داروها که باعث خشکی دهان می‌شوند.

۹. رژیم غذایی نامناسب

علائم مربوط به مشکلات دهان و دندان

در وهله اول توجه داشته باشید که برای مراجعه به دندانپزشک نباید منتظر علائم بیماری‌های دهان و دندان باشید. سالانه دو بار باید تحت نظر قرار گرفته و در اسرع وقت مانع پیشرفت مشکلات احتمالی شوید. اما علائمی که در صورت مشاهده باید سریعاً به متخصص مراجعه کنید عبارتند از:

- زخم‌های دهانی که بعد از ۲ هفته بهبود نمی‌یابند.
- دندان درد
- عقب رفتن لثه
- تورم صورت و گونه
- خونریزی یا تورم لثه‌ها بعد از مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن
- بوی بد دهان
- حساسیت به خوراکی‌های سرد و گرم
- لق شدن دندان‌ها
- احساس درد هنگام جویدن خوراکی
- کلیک فک یا عارضه صدای مفصل فک
- دندان‌های ترک‌خورده یا شکسته
- خشکی دهان



baranadental.com



09157609009

با تورم صورت سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید.

چک لیست رعایت بهداشت دهان و دندان

بهداشت دهان و دندان اصولی دارد که رعایتشان باعث جلوگیری از پوسیدگی و مشکلات ناشی از آن می‌شود. این اصول عبارتند از:

۱. مسواک زدن اصولی

هیچ گاه مسواک را روی دندان فشار ندهید چون باعث عقب رفتن لثه‌ها و بالا رفتن حساسیت دندان‌ها می‌شود. از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. مسواک را روی سطح جونده دندان به صورت رفت و برگشتی و در سطوح خارجی با زاویه ۴۵ درجه نسبت به لثه حرکت بدهید. بعد از مسواک زدن حتماً آن را تمیز شسته و در جای خشک نگهداری کنید؛ زیرا مسواک‌ها جایگاه مناسبی برای رشد انواع باکتری‌ها هستند.

۲. نخ دندان کشیدن

بین دندان‌ها محلی برای تجمع باقیمانده مواد غذایی، رشد انواع باکتری‌ها و پوسیده شدن دندان‌ها است. با کشیدن نخ بین دندان‌ها، تمام جرم و میکروب‌های انباشته شده پاکسازی می‌شوند.



نخ دندان کشیدن برای پیشگیری از رشد انواع باکتری ها الزامی است.

۳. استفاده از دهان شویه حاوی فلوراید

فلوراید یک ماده معدنی طبیعی بوده که به تقویت مینای دندان کمک می‌کند و مقاومت آن‌ها را در برابر باکتری‌ها و اسیدها افزایش می‌دهد. استفاده از **دهانشویه‌های آنتی باکتریال حاوی فلوراید** می‌تواند از پوسیدگی دندان جلوگیری کرده و موجب خوشبو شدن دهان شود.

۴. عدم استعمال سیگار

از آنجا که سیگار می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی دهانی منجر شود، ترک این عادت به بهبود وضعیت **دهان و دندان‌ها** کمک می‌کند. بنابراین فرآیند ترک سیگار یک اقدام موثر در مسیر حفظ بهداشت دهان و جلوگیری از بیماری‌های لثه و سرطان دهان است.

۵. چک کردن مرتب دندان‌ها

بایستی هر ۶ ماه برای اطلاع از وضعیت سلامت دندان‌های خود اقدام کنید. در صورت لزوم، طی این معاینات، پزشک به پر کردن یا جرم‌گیری دندان‌ها خواهد پرداخت. در غیر این صورت ممکن است افزایش سطح پوسیدگی باعث ایجاد بیماری در لثه‌ها و حتی از بین رفتن دندان شود.



حتما هر ۶ ماه برای معاینه دندان‌هایتان اقدام کنید.

چنانچه قصد ترمیم و پر کردن دارید، می‌توانید جزئیات بیشتر درباره [پر کردن دندان در مشهد](#) نظیر انواع ترمیم، بهترین روش پر کردن و غیره را در وبسایت کلینیک دندانپزشکی بارانا مشاهده کنید.

غذاهای مفید برای دهان و دندان

کمبود ویتامین و مواد معدنی می‌تواند موجب ضعیف شدن مینای دندان شده و سرعت پوسیدگی آن را بیشتر کند. بنابراین داشتن یک رژیم غذایی سالم و مقوی، در کنار رعایت بهداشت، موجب تقویت دندان‌ها خواهد شد. یک رژیم غذایی مناسب برای سلامت دندان‌ها شامل موارد زیر است:

۱. غذاهای غنی از کلسیم و فسفر

غذاهای اسیدی و نوشیدنی‌ها ممکن است موجب فرسایش مینای دندان شوند؛ پس برای این که دوباره دندان‌هایتان را تقویت کنید، باید مواد معدنی استفاده کنید تا آنچه را که از دست داده اید بازگردانید. قهرمان اصلی اینجا کلسیم و فسفر بوده که سازه‌های مینای دندان هستند و مصرف غذاهای غنی از آنها ضروری است. شیر، پنیر و بادام، بهترین منابع کلسیم و ماهی، آجیل و تخم مرغ، بهترین منابع فسفر هستند.

۲. غذاهای غنی از ویتامین D

دلیل اصلی ضرورت ویتامین D برای سلامت دندان‌ها، کمک این ویتامین به بدن برای جذب بهتر کلسیم است. بهترین منبع این ویتامین، زرده تخم مرغ و روغن ماهی است.



زرده تخم مرغ برای جذب بهتر کلسیم به بدن کمک می کند.

۳. غذاهای غنی از آنتی اکسیدان ها

آنتی اکسیدان ها با باکتری هایی که باعث التهاب و بیماری های پریودنتال می شوند، مبارزه می کنند. آن ها لثه ها را از شر آسیب سلولی و عفونت باکتریایی در امان نگه می دارند. انواع توت‌ها، کشمش و لوبیا بهترین منابع آنتی اکسیدان هستند.

۴. آب برای تمیز کردن دهان و دندان

آب کمک می کند مواد غذایی از میان دندان ها شسته شده و دهان سطح بزاق خود را بالا نگه دارد. بزاق در واقع بهترین وسیله دفاعی دهان در برابر فساد دندانی بوده؛ چرا که حاوی پروتئین و مواد معدنی است که به طور طبیعی با پلاک مبارزه می کنند. توجه داشته باشید که ترشح بزاق با میزان آبرسانی به بدن نسبت مستقیم دارد.

بهداشت دهان و دندان در بارداری

خوردن مواد قندی، فضای دهان را اسیدی می کند. اسیدی شدن فضای دهان و بزاق، اصلی ترین عامل پوسیدگی دندان ها محسوب می شود. بنابراین در دوره بارداری که دندان ها آسیب پذیرتر هستند، حتی الامکان از مصرف مواد قندی خودداری کرده؛ و در صورتی که میل شدیدی به شیرینی داشتید، حتما بلافاصله پس از مصرف مواد قندی مسواک بزنید تا فضای دهان اسیدی باقی نماند.



بعد از مصرف مواد قندی در دوران بارداری حتما مسواک بزنید.

بهداشت دهان و دندان کودکان

استفاده از خمیر دندان از ۲ سالگی مجاز است. اما دقت کنید که تا ۶ سالگی اجازه نداریم از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کرده و باید خمیردندان مخصوص کودکان تهیه کنیم. فقط در صورت تشخیص دندانپزشک اطفال، مجازیم از خمیردندان های حاوی فلوراید برای کودک خود استفاده کنیم؛ و این درحالی است که دندان ها دارای پوسیدگی خیلی پیش رونده بوده یا جنس دندان ها خیلی ضعیف تشخیص داده شود.

بهداشت دهان و دندان سالمندان

بسیاری از افراد سالمند توانایی رسیدگی به بهداشت دهان خود را ندارند. یکی از مهمترین کارهایی که می توانید در قبال سالمندان انجام دهید، رسیدگی به وضعیت دهان و دندان آنها است. اگر سالمند شما قادر به زدن مسواک نیست؛ بهتر است برای وی یک مسواک برقی تهیه کنید. استفاده از نخ دندان نیز نباید فراموش شود. همچنین اگر فرد سالمند از

دندان مصنوعی استفاده می کند؛ باید بعد از هر وعده غذایی آن را از دهان خارج کرده، مسواک زده و دهان خود را نیز شستشو دهد.

علاوه بر این، اغلب سالمندان به دلیل مصرف برخی داروها دچار خشکی دهان می شوند. خشکی دهان نیز سبب گسترش باکتری ها و ابتلا به بیماری های مختلف در دهان می شود. بنابراین لازم است این مسئله را با پزشک وی در میان بگذارید.

کلینیک بارانا؛ مرکزی برای انجام تمام اقدامات دندانی

بسیاری از مردم تا وقتی که دردی احساس نکنند؛ از معاینه دندانپزشکی امتناع می کنند. اما یکی از نکات طلایی مراقبت از دهان و دندان این است که حداقل هر ۶ ماه یک بار، برای معاینه و پیشگیری از هر گونه مشکل، به دندانپزشک مراجعه کنیم.

تمام خدمات درمانی و زیبایی دندان در [کلینیک بارانا](#) زیر نظر متخصصان مجرب و کاربلد انجام می گردد. شما در این مجموعه می توانید معاینات و درمان تمام ناهنجاری های دهان و دندان را با بالاترین کیفیت انجام دهید. برای رزرو نوبت یا هرگونه مشاوره، کارشناسان بارانا آماده پاسخگویی به شما عزیزان هستند. شماره های تماس:

[۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹](tel:09157609009) یا [۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹](tel:05137609009)