

دانشتینی‌های دندان پزشکی

# نکات ضروری برای بهداشت دهان و دندان

**ترجمه: مهتا زمانی نیک**

مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان و دندان اهمیت بسیار زیادی دارد. مهم‌ترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت می‌بریم. همچنین هضم آن راحت‌تر خواهد بود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت. همه دوست دارند دندان‌های سالم و دهان خوشبویی داشته باشند.

**چگونه از دهان و دندان‌های خود مراقبت کنیم؟**

برای داشتن دندان‌های سالم باید به درستی از آن مراقبت کنیم و حتی اگر دندان‌های سالم و خوبی هم داریم، برای مراقبت از آن و پیشگیری از مشکلات دهان و دندان باید اقدامات درست و مناسبی انجام دهیم، مثلاً استفاده مناسب از دهانشویه‌ها و نیز توجه به برخی عادات روزمره که بسیار بااهمیت است.

**بدون مسواک زدن نخوابید**

توصیه شده که حداقل ۲ بار در روز مسواک بزنیم. بسیاری از ما از مسواک زدن در شب غافلیم یا به آن توجهی نمی‌کنیم اما مسواک زدن قبل از خواب به از بین رفتن جرم و باقی‌مانده غذا در لابلای دندان کمک می‌کند.

**درست مسواک بزنید**

روش مسواک زدن بسیار مهم است. در واقع درست مسواک زدن موجب پوسیدگی دندان می‌شود. برای مسواک زدن وقت بگذارید. مسواک را به آرامی در دهان حرکت دهید و با حرکت دورانی باقی‌مانده غذا را از لابلای دندان‌ها پاک کنید. گاهی اوقات درست مسواک زدن موجب به جا ماندن برخی جرم‌ها و در نتیجه بیماری دهان و دندان می‌شود.



**روی زبان را مسواک کنید**

جرم‌ها با قرار گرفتن میان پرزهای زبان نه تنها دهان را بدبو می‌کنند، بلکه منجر به بیماری‌های دهان و دندان می‌شوند. بنابراین هنگام مسواک زدن دندان، زبان را نیز مسواک کنید.

**مسواک‌تان را دست کم هر ۳ ماه یکبار عوض کنید**

هنگامی که موهای مسواک خمیده می‌شوند، کارایی آن کمتر می‌شود و مسواک‌های فرسوده احتمالاً حاوی باکتری‌های دهانی‌اند و هر بار که مسواک می‌کنید، دوباره آنها را به دهان بازمی‌گردانید. شما باید مسواکتان را تقریباً هر ۳ ماه یکبار عوض کنید. مسواک زدن خیلی محکم هم مشکل‌آفرین است زیرا دندان را خراش می‌دهد و به بافت لثه آسیب می‌رساند، به طوری که اتصال محکم لثه با دندان را از بین می‌برد و راه را برای عفونت و آسیب جدی لثه باز می‌کند.

بسیاری از تحقیقات نشان داده مسواک‌های معمولی و دستی به اندازه مسواک‌های برقی موثرند اما ممکن است مسواک‌های برقی در تمیز کردن بین دندان‌ها بهتر عمل کنند و افراد سالم‌تر ممکن است تمایل داشته باشند از مسواک برقی استفاده کنند چون قدرت و مهارت دستشان کاهش پیدا کرده است. محل دستگیره مسواک‌های برقی بزرگ‌تر است و راحت‌تر می‌توان آن را در دست گرفت و حرکت خودکار آن، مسواک زدن را ساده‌تر می‌کند. لازم نیست از مدل‌های لوکس و گرانبه‌تر برقی استفاده کنید، یک مسواک باتری‌دار ارزانه‌تر هم کفایت می‌کند. در عین حال اگر درست مسواک کنید، همان مسواک قدیمی دستی هم سلامت دندان‌ها را حفظ می‌کند.

**از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید**

زمان خرید خمیردندان، علاوه بر خوشبوکنندگی و سفیدکنندگی باید از وجود فلوراید در خمیردندان مطمئن شوید. فلوراید برای بهداشت دهان و دندان مفید و موثر است زیرا این ماده به جلوگیری از پوسیدگی دندان و مقابله با جرم کمک می‌کند.



**از دهانشویه‌ها استفاده کنید**

تبلیغات، دهانشویه را برای بهداشت دهان و دندان ضروری می‌دانند اما بیشتر افراد به دلیل ناآگاهی از این مواد استفاده نمی‌کنند. محلول دهانشویه اسیدیته دهان را کاهش می‌دهد، به پاک کردن قسمت‌هایی از دندان که مسواک زدن آنها بسیار سخت است، کمک می‌کند و دندان را محکم خواهد کرد. محلول دهانشویه یک ابزار مکمل و مفید برای بهداشت دهان و دندان است. کودکان و سالمندان که قادر به استفاده از نخ دندان و مسواک نیستند، می‌توانند از این محلول برای حفظ سلامت و بهداشت دهان و دندان‌شان استفاده کنند. برای استفاده از محلول دهانشویه با دندان‌پزشک مشورت کنید. برخی دهانشویه‌ها ویژه کودکان و دندان‌های حساس هستند.

**آب فراوان بنوشید**

آب بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامت دهان و دندان است. توصیه شده بعد از هر وعده غذا آب بنوشید. این کار به شستشو و خارج کردن مواد چسبیده و غذاهای اسیدی بین دندان‌ها کمک می‌کند.

**مصرف غذاهای اسیدی و قندی را کمتر کنید**

قند در دهان به حالت اسیدی تبدیل می‌شود و مینای دندان را از بین می‌برد. میوه‌های اسیدی، چای و قهوه از جمله موادی هستند که مینای دندان را ضعیف می‌کنند. لازم نیست یکباره همه این غذاها را کنار بگذارید.

**حداقل ۲ بار در سال به دندان‌پزشک مراجعه کنید**

یکی از عادات روزمره، توجه به سلامت و بهداشت دهان و دندان است. حتی کسانی که به طور منظم از مسواک و نخ دندان استفاده می‌کنند، ۲ بار در سال باید به دندان‌پزشک مراجعه کنند و از سلامت دندان‌های خود مطمئن شوند. دندان‌پزشک نه تنها مشکلات دندان را برطرف می‌کند؛ بلکه می‌تواند راهکارهای درمان را ارائه دهد.

**از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید**

مصرف غذاهای آماده بسیار رایج شده اما این مواد غذایی برای سلامت دندان مفید نیست. غذاهای تازه و ترد، نه تنها حاوی فیبر هستند بلکه بهترین گزینه برای سلامت دندان‌اند. به والدین توصیه می‌شود غذاهای جویدنی و سفت را به کودکانشان بدهند و سعی کنند از غذاهای فراوری‌شده و خرد کردن مواد غذایی به قطعات کوچک خودداری کنند زیرا این کار فک و دندان کودکان را ضعیف می‌کند.



**داروهای سفیدکننده دندان را تحت نظر پزشک استفاده کنید**

این مواد حاوی ترکیبات سفیدکننده هستند اما باید در نظر داشت بسیاری از این داروها مواد ساینده دارند و برای سلامت دندان مضرند. مواد سفیدکننده باید تحت نظر دندان‌پزشک استفاده شوند.



**علل بوی بد دهان**

علت‌های زیادی موجب ایجاد بوی نامطبوع دهان می‌شوند که به طور عمده دو گروه‌اند؛

**علت‌های دهانی و خارج دهانی**

**علت‌های دهانی بوی بد دهان:** عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، مثل مسواک نزدن و رعایت نکردن بهداشت، مهم‌ترین علت ایجاد بوی بد دهان است. خرده‌های غذا بین دندان‌ها، فاسد و بدبو می‌شوند و ایجاد بوی نامطبوع می‌کنند.

**جرم و ضایعات بافت نگهدارنده دندان**

هرچند به ظاهر، جرم نباید بویی داشته باشد، این رسوبات محل مناسبی برای لانه‌گزینی و پرورش میکروب‌ها و تکثیر آنها می‌شوند و به همین علت عامل اصلی در جهت ایجاد بوی بد دهان هستند.

**دندان‌های پوسیده و عفونی**

به علت پوسیدگی حفره‌هایی در دندان ایجاد می‌شود که خرده‌های غذا را در خود جا می‌دهند و محیط مناسبی برای تکثیر میکروب‌ها می‌شوند که سبب بدبو شدن خرده‌های غذا در این پوسیدگی‌هاست.

**ناهنجاری‌های دندانی**

ناهنجاری و بدقرار گرفتن دندان‌ها باعث می‌شود دندان‌ها از دسترس مسواک دور باشند و فشار غذا خوردن هم نتواند به طور طبیعی آن قسمت‌ها را تمیز کند که این مساله باعث بدبویی دهان می‌شود.



**درمان‌های نادرست دندان‌پزشکی**

اگر ترمیم و پر کردن دندان‌ها به طور مناسب انجام نشود، باعث باقی ماندن خرده‌های غذا و بدبویی دهان می‌شود. بیماری گوارشی، اختلالات و تغییرات هورمونی و عفونت در راه‌های هوایی، استعمال دخانیات، تنفس از طریق دهان و گرسنگی، از عوامل ایجادکننده بوی بد دهان هستند که برحسب مورد باید به متخصص مربوط مراجعه کرد.