

آیا جرمگیری دندان‌ها را خراب می‌کند؟

یکسری از تغییر رنگها در ساختمان خود دندان وجود دارند و معمولاً این تغییر رنگها دائمی بوده و با جرم‌گیری از بین نمی‌رود.



یکسری از تغییر رنگها در ساختمان خود دندان وجود دارند و معمولاً این تغییر رنگها دائمی بوده و با جرم‌گیری از بین نمی‌رود. در ضمن با تراش آن معمولاً در زیر هم همین لکه‌ها را دارد و این تغییر رنگها یا ناشی از مصرف دارو در زمان رشد جوانه دندان، یا ناشی از نقص تکاملی دندان‌ها و کمبود املاح مختلف در زمان تشکیل دندان و یا ناشی از افزایش فلوراید آب مصرفی و ... می‌باشد. سلامت نیوز: معمولاً عادت داریم، هر تغییر رنگی که روی دندانهایمان مشاهده می‌کنیم آن را جرم نامیده و این تصور را داریم که با جرم‌گیری بایستی این لکه‌ها رفع گردد. در حالی که اصلاً اینگونه نیست.

به گزارش ایسنا، برای شروع بحث لازم است که انواع لکه‌های رنگی که در روی دندان ممکن است مشاهده کنیم را نام ببریم:
1- یکسری از تغییر رنگها بر روی دندان در واقع پوسیدگی‌هایی هستند که معمولاً به صورت سیاه رنگ مشاهده می‌شود و در حالت‌های پیشرفته به صورت حفره در می‌آیند و در نهایت به پیشرفت پوسیدگی دندان درد شروع می‌شود. یک راه تشخیص قطعی این تغییر رنگها این است که در پوسیدگی‌های پیشرفته در دندان حفره ایجاد می‌شود. برخلاف جرم که معمولاً بر روی دندان می‌نشیند و حجم اضافی را اشغال می‌کند.

2- یکسری از تغییر رنگها در ساختمان خود دندان وجود دارند و معمولاً این تغییر رنگها دائمی بوده و با جرم‌گیری از بین نمی‌رود. در ضمن با تراش آن معمولاً در زیر هم همین لکه‌ها را دارد و این تغییر رنگها یا ناشی از مصرف دارو در زمان رشد جوانه دندان، یا ناشی از نقص تکاملی دندان‌ها و کمبود املاح مختلف در زمان تشکیل دندان و یا ناشی از افزایش فلوراید آب مصرفی و ... می‌باشد.
3- نوع سوم تغییر رنگها ناشی از موادی است که به طور معمول مصرف می‌کنیم و رسوباتی که بر روی دندان تشکیل می‌شود. این رسوبات یا به صورت رنگدانه هستند و یا به صورت جرم که بحث اصلی ما را تشکیل می‌دهد. این جرم‌ها بخوبی با جرم‌گیری از بین می‌روند. و همین جرم‌ها هستند که لته را تخریب کرده و در نهایت باعث لق شدن دندانها می‌شود بدون اینکه خود دندان مشکلی داشته باشد.

جرم چیست و چگونه تشکیل می‌شود؟

بزاق ما به طور معمول دارای املاح زیادی است که قدرت رسوب کردن را دارند. این املاح معمولاً در جاهایی که با غذا و مسواک کمتر در تماس است رسوب می‌کنند. رسوب این املاح همراه است با ایجاد بستر مناسب برای جایگزینی میکروبهایی که به طور طبیعی در دهان وجود دارد و رشد و تکثیر آن ... اضافه شدن پروتئین‌های موجود در غذا و بزاق و همچنین لاشه سلولهای مرده بافت‌های مختلف دهان در مجموع باعث افزایش حجم این رسوبات شده و به مرور جرم تشکیل می‌شود و در دهان قابل مشاهده می‌شود. چیزی که مهم است این است که ما معمولاً مقدار کمی از جرم تشکیل شده را می‌توانیم مشاهده کنیم و قسمت عمده این جرم با تخریب لته در زیر لته تخریب شده جایگزین شده و از دید مستقیم ما پنهان می‌ماند و مسئله مهمتر اینکه این جرم‌های تشکیل شده پر از میکروبهایی مختلف است و با مسکواک زدن هم تمیز نمی‌شود و این میکروبهها بین 20 الی 40 درصد جرم تشکیل شده را تشکیل می‌دهد و افت چسبنده لته را که محکم به دندان چسبیده را بمرور تخریب کرده و بافت نگهدارنده حیاتی لته را تخریب کرده و باعث سست شدن پایه‌های دندان می‌شود. پس نتیجه می‌گیریم که با جرم‌گیری و تمیز کردن این جرم‌های تشکیل شده بر روی دندان از روند تخریب لته جلوگیری کنیم.

چرا مردم فکر می‌کنند که جرم‌گیری دندان را خراب می‌کند؟

چنانکه در قسمت اول این بحث ذکر شد جرم‌های تشکیل شده بر روی دندان به مرور باعث آزرده‌گی لته شده و خود جایگزین می‌شود. این امر چون به مرور اتفاق می‌افتد و بیمار متوجه عقب نشینی لته نمی‌شود و لته‌ای که عقب نشینی کرده با جرم‌گیری جایگزین می‌شود و فضای خالی که بین دندانها در اثر عقب نشینی لته هم که ایجاد می‌شود از دید بیمار پنهان می‌ماند. موقعی که بیمار برای جرم‌گیری مراجعه می‌کند وقتی این جرم‌ها را تمیز می‌کنیم لته تحلیل رفته در معرض دید بیمار قرار می‌گیرد و چنین احساسی بدست می‌دهد که جرم‌گیری باعث از بین رفتن لته شده است؟ و بقول خودشان هم لته پائین رفته و هم لای دندانها باز شده. در صورتی که تمام این اتفاقات قبلاً صورت گرفته بوده و لی از دید بیمار پنهان بود.

دو مسئله هم چنین افکاري را تشدید مي کند: اول اینکه موقع جرم گيري در هر صورت خونريزي اتفاق مي افتد و اين امري طبيعي است ولي بيمار اين امر را دليل صدمه دیدن لثه هایش مي داند و فکر مي کند همين خونريزي ها به علت کنده شدن لثه ها از روي دندان است.

دومين مسئله اين است که موقعي که جرم به ضخامت کافي روي دندان مي نشيند مانع رسيدن سرما و گرما به دندان مي شود و به طور طبيعي که دندانهاي ما در معرض سرما و گرماي متعادل در محيط دهان واقع است با وجود اين جرمها و عدم رسيدن سرما و گرما به دندان، دندان به مرور حساسيت خود را از دست داده و موقعي که با جرمگيري اين جرمها را پاک مي کنيم ناگهان دندان در معرض سرما و گرما قرار مي گيرد و بيمار تفسير غلط خود را تکميل مي کند که چون دندانم تراشیده شده به آب سرد و گرم هم حساس شده، جرم گيري کردم لثه هايم پايين رفت. بين دندانهايم فاصله افتاد، دندانم تير مي کشدو ... مجموع اين افکار بيمار را به اين نتيجه مي رساند که جرم گيري دندان را خراب مي کند.

چند نکته در مورد جرم گيري:

- 1- حتماً سالي يك بار جرم گيري را در برنامه بهداشتي خود قرار دهيد.
- 2- مطمئن باشيد که با دقت در صحيح مسواک زدن ، تشکيل جرم به حداقل خواهد رسيد.
- 3- اگر موقع مسواک زدنديد که از ناحيه اي از لثه هايتان خون مي آيد، بدانيد که آن ناحيه دچار مشکل است و به دندانپزشک خود مراجعه کنيد. ناحيه اي که خون مي آيد بيشتر مسواک بزنييد و از خونريزي آن نترسيد. مطمئن باشيد با خوب مسواک زدن و بيشتر مسواک زدن آن ناحيه خونريزي خيلي کاهش پيدا خواهد کرد .
- 4- در صورتي که جرم زيادي داشتيد و بعد از جرم گيري دندانهايتان به سرما و گرما حساس شده زياد نگران نباشيد به مرور رفع خواهد شد.
- 5- بعد از جرم گيري حتماً از دهانشويه مناسب استفاده نماييد تا در بهبود زخماي به جا مانده از جرم موثر افتد. استفاده مداوم از دهانشويه ها زياد توصيه نمي شود و يك هفته بعد از جرم گيري مي توانيد استفاده از دهانشويه را قطع نماييد.
- 6- هيچ آنتي بيوتيکي قبل و بعد از جرمگيري نياز نيست. در موارد خاص حتماً دندانپزشکتان تجويز خواهد کرد.