



رعایت نکردن بهداشت دهان برابر با ابتلا به بیماری های کشنده

پزشکان تاکید کردند عدم رعایت بهداشت صحیح و حفظ سلامت دهان و دندان خطر ابتلا به کشنده ترین انواع بیماری ها مثل امراض قلبی و عروقی، سکته مغزی، سرطان و دیابت را افزایش می دهد.

سلامت نیوز: پزشکان تاکید کردند عدم رعایت بهداشت صحیح و حفظ سلامت دهان و دندان خطر ابتلا به کشنده ترین انواع بیماری ها مثل امراض قلبی و عروقی، سکته مغزی، سرطان و دیابت را افزایش می دهد. به گزارش ایسنا، بعلاوه بیماری ها و بهداشت نامطلوب دهان و دندان با بروز سایر مشکلات و امراض جدی و ناتوان کننده شامل آلزایمر، آرتریت، ذات الریه و مشکلات بارداری در ارتباط است.

به گزارش پایگاه اینترنتی مدیسون، کارشناسان آکادمی آمریکایی سلامت دهان و دندان در این باره خاطرنشان کردند که رعایت بهداشت مناسب لثه و دندان ها در واقع به افزایش طول عمر کمک می کند.

بنابراین گزارش، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان بویژه عدم استفاده از مسواک و نخ دندان در زمان مناسب منجر به تشکیل لایه میکروبی روی این بافت ها می شود. دو الی پنج دقیقه بعد از استفاده از مواد قندی و غذا، اسیدهای مخرب ناشی از فعالیت میکروب های موجود در لایه میکروبی تولید شده و به مدت 20 دقیقه الی یک ساعت در دهان باقی می ماند. اسید تولید شده مینای دندان را تخریب کرده و منجر به شروع پوسیدگی می شود.

استفاده از مواد قندی چسبنده مانند شکلات ها، تافی ها، آدامس ها به علت خاصیت چسبندگی به دندان ها مدت زیادی در دهان می ماند. همچنین بالا بودن تعداد دفعات مصرف مواد قندی بویژه در بین وعده های اصلی غذا سلامت لثه و دندان ها را به خطر می اندازد.

این نکته بسیار حائز اهمیت است و باید بسیار بر آن تاکید کرد که مواد قندی در طول روز در یک وعده مصرف شوند و از تدریجی خوردن آن در طول روز خودداری شود. یکی از راه کارهای مفید برای جلوگیری از خوردن مواد قندی مضر بین غذا، مصرف شیر، لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای و استفاده از میوه و سبزیجات تازه در بین وعده های غذایی مانند هویج و کاهو است. برای پیشگیری از ایجاد و پیشرفت پوسیدگی در دندان های کودکان در کنار استفاده از مسواک، نخ دندان و تغذیه صحیح همچنین استفاده از فلوراید، مراجعه دوره ای به دندانپزشک و درمان سریع و به موقع در صورت بروز پوسیدگی دندان توصیه می شود.