

سلامت دهان و لثه با 14 خوراکی

مشکلات دهان و دندان امروزه یکی از رایج ترین مشکلات مردم در سرتاسر جهان است.



مشکلات دهان و دندان امروزه یکی از رایج ترین مشکلات مردم در سرتاسر جهان است. البته امروزه با پیشرفت وضعیت بهداشت، میزان فساد و از بین رفتن دندان بسیار کمتر از گذشته است، ولی با توجه به نوع تغذیه، عادات غلط و عدم به کارگیری صحیح روش های بهداشتی، این معضلات هنوز هم وجود دارد.

- 1- برای برطرف کردن ناراحتی های دهان، دم کرده زرشک را غرغره کنید. جویدن برگ زرشک، باعث محکم شدن لثه و دندان می شود.
- 2- اگر پوست تازه گردو را به دندان و لثه بمالید، لثه و دندان را تقویت می کند.
- 3- توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، در درمان بیماری لثه مؤثر است.
- 4- جویدن کندر مانند آدامس لثه را محکم می کند و بوی دهان را می زداید.
- 5- خوردن گشنیز برای دهان و دندان بسیار مفید است. هم لثه را سالم می سازد و هم جلوی خرابی دندان ها را می گیرد و درد دندان را بر طرف می کند. برای بر طرف کردن درد دندان 10 گرم تخم گشنیز را در چهار لیتر آب بریزید و بگذارید بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد. آن را کمی سرد کنید و در دهان مزه مزه کنید تا درد دندان برطرف شود.
- 6- غوره از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است و در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه ها مؤثر است.
- 7- آب پیاز برای دندان درد مفید است. برای تسکین درد باید آب پیاز را روی دندان ریخت و کمی نگه داشت، این عمل را می توان با پنبه انجام داد. پیاز لثه ها را تقویت می کند.
- 8- برای رفع لق بودن دندان ها و تسکین درد آن، سرکه را روزی چند بار در دهان غرغره کنید. سرکه در رفع جرم دندان و التهاب لثه نیز مؤثر است. به منظور رفع بوی بد دهان و نیز سفیدی دندان ها، هفته ای یک بار دندان های خود را با مسواک آغشته به سرکه مسواک بزنید.
- 9- انجیر خشک جوشیده شده در شیر، برای درمان ورم لثه و ورم مخاط دهان مفید است.
- 10- زردآلو بوی بد دهان را رفع می کند.
- 11- جویدن برگ های شاهی تازه، لثه را محکم می کند و آن ها را سالم نگه می دارد.
- 12- پژوهشگران ژاپنی می گویند خوردن مرتب ماست و سایر محصولات غذایی حاوی اسید لاکتیک ممکن است برای بهداشت دهان شما مفید باشد.
- 13- مصرف مقادیر اندکی از اسیدهای چرب امگا - 3 که به طور معمول در غذاهایی مثل ماهی یافت می شوند، برای کمک به برطرف کردن بیماری های لثه مفید است. مصرف اسیدهای چرب امگا 3 احتمال ابتلا به بیماری های لثه را 23 تا 30 درصد کاهش می دهد.
- 14- مصرف پرتقال موجب استحکام لثه ها می شود.

نکات قابل توجه درباره لثه و دندان ها

* استفاده از خمیردندان‌های حاوی فلوراید، پوششی روی دندان‌ها ایجاد کرده و از آنها در مقابل تاثیرات مخرب اسید و شکر، محافظت می‌کند.

* بعد از مصرف غذاهای اسیدی مثل آب پرتقال، نباید فوراً مسواک زد، زیرا به علت تاثیر اسید بر دندان ها ، احتمال سایش و پوسیدگی دندان وجود دارد.
* سیگار می‌تواند بیماری لثه را بدتر کند. سیگار سبب کاهش اکسیژن در جریان خون شده و لثه بیمار نمی‌تواند التیام پیدا کند.

سیگار سبب تشکیل پلاک میکروبی بیشتر و پیشرفت سریع‌تر بیماری لثه نسبت به افراد غیر سیگاری می‌شود. بیماری لثه هنوز شایع‌ترین علت از دست رفتن دندان ها در افراد مسن می‌باشد .

چطور از خونریزی لثه پیشگیری کنیم؟

خونریزی از لثه‌ها هنگامی رخ می‌دهد که به درستی دندان‌ها مسواک زده نمی‌شوند یا نخ دندان کشیده نمی‌شود.

برای پیشگیری از این عارضه و سالم نگه داشتن لثه‌ها این نکات را رعایت کنید:

- سیگار نکشید و از اشکال دیگر توتون هم استفاده نکنید، مثل پیپ یا قلیان.

- از مکمل‌های ویتامینی طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

- دقت کنید که دندان‌های مصنوعی به درستی در دهان‌تان قرار بگیرند و اندازه‌شان مناسب باشد و اگر آنها عامل خونریزی و درد هستند، با دندانپزشک در این مورد مشورت کنید.

- اگر لثه‌های‌تان خونریزی می‌کند، یک پد گاز استریل را با آب یخ مرطوب کنید و روی ناحیه مبتلا بگذارید.