



پوشیده از جرم، مثل سماور

اگر مدت کوتاهی میان مسواک زدن دندان هاتان فاصله بیفتد لایه نازکی روی دندان های شما می نشیند که می توانید آن را با نوک ناخن بردارید. این لایه نازک پلاک میکروبی نام دارد که حاصل تجمع باکتری های دهان، ذرات غذایی و ترکیبات رسوب کرده بزاق است.

اگر مدت کوتاهی میان مسواک زدن دندان هاتان فاصله بیفتد لایه نازکی روی دندان های شما می نشیند که می توانید آن را با نوک ناخن بردارید. این لایه نازک پلاک میکروبی نام دارد که حاصل تجمع باکتری های دهان، ذرات غذایی و ترکیبات رسوب کرده بزاق است.

اگر پلاک میکروبی هر روز و یا در مراحل اولیه از سطح دندان تمیز نشود، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی بر آن رسوب نموده و منجر به ایجاد جرم دندان می گردد. جرم دندان سخت است و با مسواک زدن پاک نمی شود. جرم دندان باعث بوی بد دهان، بدشکلی دندان ها و تحلیل لثه می شود. برای برداشتن جرم نیازمند عمل جرم گیری توسط دندانپزشک هستید.

دندان ها نیز مثل سماور جرم می گیرند

دندان پزشکان برای توضیح معنای جرم دندان به بیماران مثال آشنایی دارند: جرم داخل سماور!

جرمی که روی دندان ها تشکیل می شود چیزی شبیه این جرم های شیری رنگ جدار داخلی سماور یا کتری است؛ با این تفاوت که ترکیبات پیچیده تری داشته و روند تشکیل آن اندکی متفاوت است. در صورت عدم رعایت منظم بهداشت دهان در فاصله کوتاهی پس از مصرف مواد غذایی لایه ای نازک از مواد آلی روی دندان رسوب می کند و در صورت استمرار این لایه زمینه مناسبی برای رسوب املاح معدنی موجود در بزاق دهان فراهم می شود.

در طی این روند تدریجاً به میزان چسبندگی، سختی و استحکام رسوبات که در این حال جرم نامیده می شوند افزوده می گردد. پس جرم ترکیبی از مواد آلی، معدنی و مقادیر زیادی باکتری است که به سختی به سطح دندان چسبیده و با مسواک یا روش های خانگی برداشته نمی شود.

چیزی که مهم است این است که ما معمولاً مقدار کمی از جرم تشکیل شده را می توانیم مشاهده کنیم و قسمت عمده این جرم با تخریب لثه، در زیر لثه تخریب شده جایگزین شده و از دید مستقیم ما پنهان می ماند و مساله مهم تر اینکه این جرم های تشکیل شده پر از میکروب های مختلف است و با مسواک زدن هم تمیز نمی گردد و این میکروب ها بین ۲۰ الی ۴۰ درصد جرم تشکیل شده را تشکیل می دهد و بافت چسبنده لثه که محکم به دندان چسبیده را به مرور تخریب و بافت نگهدارنده حیاتی لثه را تخریب کرده و باعث سست شدن پایه های دندان می شود.

با جرم گیری و تمیز کردن این جرم های تشکیل شده روی دندان از روند تخریب لثه جلوگیری کنیم.

هر گردی، گردو نیست!

تصور نکنید که هر تغییر رنگی در سطح دندان ها جرم است. برخی تغییر رنگ های قهوه ای تا سیاه در روی دندان ها پوسیدگی هستند نه جرم دندان. یک راه تشخیص قطعی این تغییر رنگ ها این است که برخلاف جرم که معمولاً روی دندان می نشیند و حجم اضافی را اشغال می کند، پوسیدگی ها روی دندان حفره ایجاد می کنند. پیشرفت پوسیدگی و عمیق تر شدن حفره در نهایت منجر به درد دندان می شود.

مصرف دارو در زمان رشد جوانه دندان، برخی نقص های تکاملی دندان ها و کمبود املاح مختلف در زمان تشکیل دندان و افزایش فلوراید آب مصرفی نیز می توانند منجر به تغییر رنگ دندان ها شوند. این رنگ ها در ساختمان خود دندان وجود دارند، معمولاً دائمی

بوده و با جرم‌گیری پاک نمی‌شوند.

نوع سوم تغییر رنگ‌ها ناشی از موادی است که به‌طور معمول مصرف می‌کنیم و رسوباتی که روی دندان تشکیل می‌شود. این رسوبات یا به‌صورت رنگدانه هستند و یا به‌صورت جرم که توسط جرم‌گیری و بروساژ دندان‌ها از بین می‌روند.

وقتی لثه تب می‌کند!

افزایش جرم دندان به‌صورت تدریجی از بلندی لثه و استخوان نگهدارنده دندان می‌کاهد. لثه رنگ صورتی کمرنگ خود را، که نشانگر سلامت است، از دست می‌دهد و به رنگ قرمز آتشین در می‌آید. خونریزی لثه در هنگام برخاستن از خواب یا مسواک‌زدن نشانه دیگری مبنی بر بیماری لثه است.

این خونریزی در صورت ادامه روند تخریب لثه‌ها به‌صورت خودبخود در می‌آید. از دست رفتن لثه موجب لق‌شدن تدریجی دندان‌ها، بروز مشکلات زیبایی و حساس شدن دندان به سرما و گرما به علت عریان ماندن سطح ریشه دندان می‌شود.

جرم‌گیری دشمن دندان نیست

متأسفانه تصور غلطی در میان مردم ایجاد شده است که فکر می‌کنند جرم‌گیری به دندان آسیب می‌رساند. این تصور را کسانی در ذهن دیگران ایجاد کرده‌اند که سال‌ها به دندانپزشک مراجعه نکرده‌اند و پس از مراجعه، دندانپزشک به‌عنوان اولین کار برای آنها جرم‌گیری انجام داده است. این‌گونه افراد پوسیدگی‌ها، بیماری‌های لثه و خلاصه هر آن چه از سهل‌انگاری خود به آن مبتلا شده‌اند را به جرم‌گیری منتسب می‌کنند.

جرم دندان علاوه بر اینکه برای لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان مضر است، محلی برای تجمع و تکثیر میکروب‌های پوسیدگی‌زا نیز هست. با عمل جرم‌گیری تعداد این میکروب‌ها در دهان به مراتب کمتر می‌شود. با برداشته شدن جرم، بیمار ممکن است با زبانش حس کند که دندان‌هایش خالی شده است.

این احساس همراه با اندکی حساسیت به سرما یا گرما (بعد از جرم‌گیری) این تصور غلط را تقویت نموده است که شاید دندان‌هایش در حین جرم‌گیری تراش خورده باشند، در صورتی که مکانیزم دستگاه جرم‌گیری لרزشی بوده و قادر به تراش نیست. خونریزی حین جرم‌گیری فرآیندی طبیعی و کاملاً لازم است و دلالت بر وارد آمدن آسیب به لثه ندارد.

واجبات پس از جرم‌گیری

از دندانپزشک خود بخواهید روش صحیح مسواک‌زدن و نخ‌کشیدن دندان‌ها را به شما آموزش دهد. مطمئن باشید مسواک‌زدن صحیح سرعت تشکیل دوباره جرم را به حداقل خواهد رساند. بعد از انجام جرم‌گیری از تورم و قرمزی لثه‌ها کاسته می‌شود و در صورتی که پیش‌تر، دچار خونریزی و افزایش حجم لثه بوده اید، لثه شما فرو می‌نشیند و به مرور از خونریزی آن کاسته می‌شود. استفاده یک تا دو هفته‌ای از دهان‌شویه توصیه دیگر دندان‌پزشکان به شما خواهد بود تا سلامت لثه زودتر بازگردد.