

دهانشویه‌ها را فراموش نکنید

بیشتر مردم وقتی صحبت از بهداشت دهان و دندان می‌شود، مسواک و نخ دندان را به یاد می‌آورند و کمتر کسی را می‌توان یافت که با دهانشویه آشنا باشد.

جام جم آنلاین: بیشتر مردم وقتی صحبت از بهداشت دهان و دندان می‌شود، مسواک و نخ دندان را به یاد می‌آورند و کمتر کسی را می‌توان یافت که با دهانشویه آشنا باشد.

اهمیت دهانشویه‌ها و نقش این فرآورده‌ها در زمینه ارتقای بهداشت و سلامت دهان و دندان، زمانی برای شما مشخص می‌شود که بدانید در آمریکا سالانه بیش از ۷۰ میلیارد دلار صرف خدمات دندانپزشکی می‌شود.

پس اگر برای زیبایی و سلامت دندان خود ارزش قائلید و نمی‌خواهید سرمایه خود را در مطب دندانپزشکی خرج کنید، حتما دهانشویه را به فهرست لوازم بهداشتی خود اضافه کنید.

عملکرد و ویژگی‌های دهانشویه با توجه به نوع آن مختلف است. یک گروه دهانشویه‌ها خوشبوکننده است که برای رفع بوی بد دهان و ایجاد طراوت و تازگی استفاده می‌شود و اثر درمانی چندانی ندارد.

گروه دیگر علاوه بر دارا بودن خاصیت خوشبوکنندگی نقش ضدپوسیدگی دارد و به دلیل داشتن سدیم فلوراید نقش مهمی در پیشگیری از فساد دندان‌ها ایفا می‌کند.

نتایج یک تحقیق روی کودکان یک مدرسه نشان داده است که مصرف منظم و مداوم این فرآورده‌ها به مدت دو تا سه هفته، در جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها 20 تا 40 درصد مفیدتر از خمیردندان‌های فلورایددار است.

نوع دیگری از دهانشویه‌ها به علت وجود ترکیبات ضد جرم در فرمولاسیون آنها، در صورت استفاده منظم پس از سه ماه می‌تواند جرم دندان را به میزان 35 درصد کاهش دهد.

یک دسته هم ضدباکتری است و برای درمان بیماری‌های لثه و نیز پس از جراحی‌های دهان برای ضد عفونی کردن استفاده می‌شود.

از سویی دیگر با تمام فوایدی که گفته شد این فرآورده‌ها هیچ گاه جانشینی برای مسواک و نخ دندان نیست، بلکه به عنوان مکمل برای سلامتی دهان و دندان کاربرد دارد.

برای مصرف دهانشویه، بعد از مسواک زدن پنج سی‌سی از آن را داخل دهان به مدت یک دقیقه غرغره و حداقل 30 دقیقه از خوردن و شست‌وشوی دهان خودداری کنید البته استفاده از این محصولات در کودکان زیر شش سال ممنوع است و برای کودکان بالای شش سال نیز باید با مشورت دندانپزشک و تحت نظارت کامل والدین صورت گیرد و دقت شود که کودک محلول را حتما بیرون ریخته و قورت ندهد، زیرا بلعیدن آن موجب تهوع، استفراغ و دردهای شکمی می‌شود.

استفاده از دهانشویه یک یا دو بار در هفته کافی است، زیرا زیاده‌روی در مصرف این فرآورده ممکن است عوارضی همچون کاهش کلسیم سطحی دندان، تغییر رنگ دندان و ایجاد آلرژی به همراه داشته باشد.

اگر به هر دلیلی دسترسی به دهانشویه ندارید، خودتان می‌توانید نوع خانگی آن را تهیه کنید که انواع آن را در شماره‌های بعدی بیان خواهیم کرد.

وحید کیانیپور - کارشناس ارشد گیاهان و مواد اولیه دارویی