

نکاتی در مورد سلامت دندانها

دندان در فعالیت هایی نظیر صحبت کردن، جویدن و لیخند زدن نقش دارد...



دندان در فعالیت هایی نظیر صحبت کردن، جویدن و لیخند زدن نقش دارد. حفظ سلامت دندان ضامن سلامتی افراد خواهد بود زیرا عدم عملکرد صحیح و سلامت هر عضو از بدن بی تردید بقیه اعضا را نیز درگیر خواهد کرد. گروه ترجمه سلامت نیوز؛ بد نیست راجع به بعضی از نکاتی که کمتر در این زمینه به آن توجه می شود اشاره کنیم.

1- خوراکی های ترش به همان نسبت شیرینی ها می تواند برای سلامت دندان مضر باشد. این مواد به مرور باعث تحلیل دندان می شود و اندازه آن را کاهش می دهد، زیرا مواد ترش اسیدی هستند.

2- مینای دندان اگرچه سخت ترین ترکیب موجود در بدن است اما به راحتی آسیب پذیر خواهد بود. برخلاف پوست، دندان ها نمی توانند مجددا رشد کنند. بنابراین جویدن مواد سختی مثل یخ و یا شکستن آجیل با دندان ها بزرگترین ظلم ممکن خواهد بود. ظریف ترین شکستگی در ساختمان دندان می تواند بعدها گسترش یافته و به تدریج کل آن را تخریب کند.

3- از دست دادن دندانها در هر سنی امکان پذیر است. البته باید گفت که بزرگترین افتادن دندان ها ناشی از بیماری های لثه و یا پوسیدگی می تواند باشد.

4- مقدار بیش از اندازه ماده فلوراید می تواند برای سلامت دندان ها مضر باشد. به خصوص خوردن خمیر دندان های حاوی مقدار قابل توجهی فلوراید توسط کودکان باعث ایجاد لکه های سفید روی دندان می شود.

5- ارتودنسی دندان باعث پوسیدگی دندان می شود. زیرا اغلب خورده های غذا در این نواحی اطراف سیم ها انباشته شده و پوسیدگی را تسریع می کند. در چنین وضعیتی توصیه می شود که از زبان به عنوان عضو کمکی در ایجاد پاکیزگی دندان ها و اطراف سیم ها استفاده کنید.