

نگارید دندان‌هایتان جرم بگیرد



یکی از ویژگی‌های خنده زیبا، دندان‌های تمیز و براق است که با درخشندگی خود، باعث جلا و هرچه زیباتر شدن آن می‌شود، به همین دلیل، برخی به خاطر داشتن دندان‌های جرم‌گرفته و نازیبیا، از خندیدن در جمع پرهیز و سعی می‌کنند به این وسیله دندان‌های خود را از نظرها پنهان کنند...

یکی از ویژگی‌های خنده زیبا، دندان‌های تمیز و براق است که با درخشندگی خود، باعث جلا و هرچه زیباتر شدن آن می‌شود، به همین دلیل، برخی به خاطر داشتن دندان‌های جرم‌گرفته و نازیبیا، از خندیدن در جمع پرهیز و سعی می‌کنند به این وسیله دندان‌های خود را از نظرها پنهان کنند.

دکتر علیرضا کریمی مجرد، جراح دندانپزشک و متخصص بیماری‌های دهان و دندان در این باره به #171جام جم raquo& می‌گوید: پروتئین‌های موجود در غذا، بزاق و لاشه سلول‌های مرده بافت‌های مختلف دهان همراه با باکتری‌های موجود در دهان، به طور معمول پلاک‌هایی را روی دندان‌ها تشکیل می‌دهند که اگر روزانه از سطح دندان‌ها تمیز نشوند، املاح موجود در بزاق و مواد غذایی بر روی آنها رسوب کرده و منجر به ایجاد جرم‌دندانی آهکی و سخت می‌شود. به گفته این دندانپزشک، پلاک‌ها براحتی با مسواک و نخ دندان تمیز می‌شوند، اما جرم با مسواک از بین نمی‌رود و برخی از نواحی دندان‌ها که معمولا کمتر مسواک می‌شوند و در مجاورت دهانه مجرای غدد بزاقی هستند، بیشتر جرم می‌گیرند. کریمی مجرد با اشاره به این‌که عادات غذایی، روش مسواک زدن و نحوه قرار گرفتن دندان‌ها در تشکیل سریع‌تر جرم تاثیر بسزایی دارد، می‌گوید: بخشی از جرم بر روی سطح دندان و قسمتی بین دندان و لثه در شیار لثه‌ای قرار دارد که براحتی قابل مشاهده نیست. وی خاطرنشان می‌کند: جرمی که روی دندان تشکیل می‌شود، به مرور زمان سبب التهاب و تورم لثه‌ها شده و از آنجا که حاوی مقادیر بسیار بالایی از باکتری‌های بیماری‌زاست، عفونت لثه‌ها و پوسیدگی‌های دندانی را در پی دارد. طبق بررسی‌های صورت گرفته، اثرات التهابی لثه‌ها اغلب بدون درد است و فرد متوجه اثر تخریبی جرم روی لثه‌ها نمی‌شود، ولی با شروع التهاب و عفونت، لثه‌ها و متعاقب آن استخوان نکه‌دارنده ریشه تحلیل رفته و در نتیجه لقی دندان را ایجاد می‌کند.

آیا جرم‌گیری، دندان را خراب می‌کند؟!

دکتر کریمی مجرد در این باره اظهار می‌کند: متأسفانه باورهای غلطی میان مردم کشور ما نسبت به جرم‌گیری وجود دارد که مثلا جرم‌گیری باعث نازک شدن مینا، لقی دندان، فاصله بین دندان‌ها و ... می‌شود که همگی ناشی از تلقی‌های غلط عامیانه است. وی می‌افزاید: اساس کار دستگاه جرم‌گیری براساس لرزش‌هایی است که با نوساناتی ضربه‌هایی کوتاه به جرم وارد کرده و باعث خرد شدن این رسوبات آهکی و شستشوی آن با فشار آب می‌شود. این متخصص بیماری‌های دهان و دندان می‌گوید: در واقع هنگامی که جرم روی دندان‌هاست، مثل لایه‌ای روی دندان را پوشش داده و از زیر باعث تحلیل لثه‌ها و عریان شدن ریشه می‌شود و وقتی فرد جرم‌گیری می‌کند، این لایه آسیب‌زا برداشته می‌شود و آن وقت تخریب‌ها آشکار می‌شود و ریشه عریان شده در اثر تحریکات سرما و گرما، حساسیت خود را برای مدتی کوتاه نشان می‌دهد و این باور غلط را به وجود می‌آورد که دندان‌ها در اثر جرم‌گیری تراشیده و خالی شده‌اند، در حالی که اساسا دستگاه جرم‌گیری قادر به تراش دندان نیست.

به گفته این جراح دندانپزشک، جرم‌ها به مرور و طی سال‌ها باعث تخریب لثه و استخوان نکه‌دارنده ریشه و سرانجام جایگزین آنها می‌شود که در اثر عقب‌نشینی لثه‌ها، بین دندان‌ها فضاهای خالی ایجاد می‌شود که این فضا توسط جرم پر می‌شود و در نهایت لقی دندان را در پی دارد.

دکتر کریمی مجرد با بیان این‌که ضرورت انجام جرم‌گیری با توجه به مضرات تجمع میکروب‌ها در آن (حدود 20 تا 40 درصد از جرم را میکروب‌ها تشکیل می‌دهند) و تخریب نسوج نکه‌دارنده دندان‌ها، اجتناب‌ناپذیر است، می‌گوید: استفاده از خمیردندان‌های ضد جرم مفید نیستند، چراکه جرم با آنها از بین نرفته و فقط رنگ موجود بر روی آن را از بین می‌برد و از سویی دیگر این خمیر دندان‌ها به علت داشتن مواد ساینده با مقادیر بالا، باعث ایجاد خراش بر روی سطح دندان‌ها شده و خود تجمع باکتری‌ها روی سطح دندان را تسهیل می‌کند.

چند توصیه

روش صحیح مسواک زدن تنها راه پیشگیری از تشکیل جرم است، این دندانپزشک در این خصوص تصریح می‌کند: جرم‌گیری سالی یک مرتبه توصیه می‌شود. بنابراین اگر حین مسواک زدن متوجه شدید از لثه‌ها خون می‌آید، حتما باید به پزشک مراجعه کرد. وی می‌افزاید: به ناحیه‌ای که خون می‌آید بیشتر مسواک بزنید و از خونریزی نترسید و اگر پس از جرم‌گیری به سرما و گرما حساس شدید، نگران نباشید، چرا که به مرور زمان رفع خواهد شد و برای رفع سریع آن می‌توان از خمیردندان‌های ضدحساسیت که پزشک توصیه کرده است، استفاده کنید. کریمی مجرد تصریح می‌کند: استفاده از دهان‌شویه‌ها نیز تاثیری در پیشگیری از تشکیل جرم ندارند، بلکه فقط اثرات ضد میکروبی دارند که آن هم استفاده مکرر آن توصیه نمی‌شود.