

## چه وقت مسواک بزنیم؟



از فواید حفظ بهداشت دهان و دندان بسیار خوانده و شنیده‌ایم و همه بخوبی می‌دانیم اهمیت سلامت این عضو بدن به اندازه‌ای است که پزشکان سلامت دهان و دندان را کلید سلامتی تمام اعضای بدن می‌دانند...

از فواید حفظ بهداشت دهان و دندان بسیار خوانده و شنیده‌ایم و همه بخوبی می‌دانیم اهمیت سلامت این عضو بدن به اندازه‌ای است که پزشکان سلامت دهان و دندان را کلید سلامتی تمام اعضای بدن می‌دانند.

همچنین همه می‌دانند که مسواک زدن یکی از ساده‌ترین و بهترین راه‌ها برای حفظ سلامت دندان‌ها است. اما سوالی که وجود دارد این است که آیا در طول روز زمانی هست که برای مسواک زدن بهتر از بقیه اوقات باشد؟ آیا اثر مسواک زدن در زمان‌های مختلف با هم تفاوت دارد؟

متخصصان انجمن دندانپزشکی آمریکا، توصیه می‌کنند که حداقل 2 بار در روز دندان‌های خود را مسواک بزنیم؛ البته یکی از این دفعات حتما باید قبل از خواب باشد. اما زمان‌هایی که در طول روز بیشتر می‌خورید و می‌آشامید، بهتر است که بیشتر هم از مسواک استفاده کنید. مسواک زدن درست به از بین بردن پلاک‌های دندان کمک می‌کند. باکتری‌های موجود در پلاک دندان عامل ایجاد 2 بیماری مهم دهان و دندان هستند: پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های لثه.

به علاوه نکته مهمی که کمتر به آن توجه می‌شود این است که بعضی از مواد غذایی و نوشیدنی‌های خاص باعث می‌شوند باکتری‌ها در محیط دهان، اسیدی آزاد کنند که برای مینای دندان مضر است. هنگامی که شما غذاها یا نوشیدنی‌های شیرین یا حاوی نشاسته می‌خورید، باکتری‌های موجود در دهان اسیدی تولید می‌کنند که می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند. بنابراین خیلی مهم است پس از خوردن و آشامیدن مواد غذایی از مسواک استفاده کنیم. همچنین انتخاب غذاهای مغذی که کربوهیدرات و قند کمی دارند و نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز نیز می‌تواند به کاهش تولید این اسیدهای مضر در دهان کمک کند.

### چند توصیه ضروری

اما همین مسواک زدن که عامل مهم سلامتی دهان و دندان و در نتیجه کل بدن است، گاهی برای مینای دندان که بخش بارز دندان است، مضر است. پزشکان متخصص توصیه می‌کنند پس از خوردن مواد غذایی یا نوشیدنی‌های اسیدی مانند آب پرتقال حداقل تا 30 دقیقه از مسواک زدن خودداری کنید. چرا که اسید حاصل از این نوع نوشیدنی‌ها، مینای دندان را ضعیف می‌کند و مسواک زدن بلافاصله پس از خوردن چنین مواد غذایی می‌تواند به مینای دندان صدمه بزند. بهتر است اگر از قبل می‌دانید که قرار است مواد غذایی اسیدی مصرف کنید، اول و قبل از خوردن مسواک بزنید.

همچنین در صورتی که دندان خود را ترمیم کرده‌اید، تا 8 ساعت از مسواک زدن خودداری کنید تا موادی که دندان پوسیده شما را پر کرده است، خود را بگیرد.

البته مسواک زدن به تنهایی نمی‌تواند تمام پلاک‌های دندان را از بین ببرد. متخصصان انجمن دندانپزشکی آمریکا، استفاده از دهان‌شویه‌های ضد میکروب و نخ دندان را نیز توصیه می‌کنند. همچنین استفاده از نخ دندان را باید به یک عادت هر روزه تبدیل کرد تا ذرات مواد غذایی که میان دندان‌ها گیر کرده است تمیز شده و از این طریق، پلاک‌ها و باکتری‌های مضر در محیط دهان کاهش یابند. در ضمن مراجعه به دندانپزشک و مشورت با او را نیز فراموش نکنید.

Mayoclinic.com

مترجم: نیلوفر اسعدی‌بیگی

جام جم