

همواره برچسب روی غذاها را از لحاظ میزان مواد قندی موجود در آنها بررسی نمایید. هرچه میزان مواد قندی غذاها بیشتر باشد مصرف آنها برای دندانها مضرتر است.



چه عاملی باعث بیماری لثه می شود؟

وجود پلاک میکروبی در محل اتصال لثه با دندان باعث ایجاد بیماری لثه می شود. اتصال بافت لثه به دندان باید آنقدر محکم باشد که دندانها را محکم نگاه داشته و از رسیدن باکتریها به ریشه دندان جلوگیری نماید. وجود پلاک میکروبی به استخوان نگاه دارنده دندانها حمله کرده و موجب از بین رفتن آن می شود. دندانها تدریجاً لق شده و نهایتاً از دست می روند.

آیا این بدان معنی است که باید مواد قندی را از برنامه

غذایی حذف نمود؟

بطور ایده آل بله، اما مسئله مهم این است که تعداد دفعات مصرف مواد قندی را در طول روز محدود نماییم باید غذای قندی را حتی الامکان به همراه وعده های غذا مصرف نمود. زیرا سایر غذاهای صرف شده موجب کاهش تولید اسید می شود. برای مثال صرف یک تکه پنیر در پایان غذا می تواند به خستی کردن اسید در اطراف دندانها کمک کند.

بخاطر داشته باشید هر بار که مواد قندی در تماس با پلاک میکروبی قرار گیرند، اسید به مدت حداقل 30 دقیقه بر سطح مینا تاثیر می گذارد. بنابراین نباید مواد قندی در فواصل بین وعده های غذایی صرف شود.

اما اگر بخواهیم بین وعده های اصلی غذا، خوراکی بخوریم

چه می شود؟

اگر مجبور هستید بین وعده های غذایی، خوراکی بخورید، حتماً باید نوع مناسب آن را انتخاب نمایید مثل نان، پنیر، سبزیجات و میوه تازه، فندق، نوشابه های کم کالری و شیر.

هفته خوابگاهها گرمی باد



چه عواملی باعث ایجاد پوسیدگی در دندان می شود؟

لایه چسبنده ای به نام پلاک میکروبی بر سطح دندان ایجاد می گردد. قند موجود در غذاهائی که می خورید به پلاک میکروبی در بوجود آوردن اسیدها کمک می کند که این اسیدها موجب خوردگی مینا شده و تدریجاً در مینا ایجاد حفره می نمایند.

بنابراین بخاطر داشته باشید :

پلاک میکروبی + قند = اسید = پوسیدگی دندان

بهترین روش برای استفاده از نخ دندان کدام است؟

نخ کشیدن دندانها نقش بسیار مهمی در سلامت دندانها ولته دارد بطوری که مسواک کردن دندانها بدون نخ کشیدن آنها ممکن است فقط 50% در پیشگیری از پوسیدگی دندانها موثر باشد.

نخ کشیدن دندانها یکبار در شبانه روز آن هم ترجیحاً" بعد از مسواک زدن شبانه توصیه می شود.

در هنگام نخ کشیدن تنها در آوردن باقی مانده غذایی بین دندانها کفایت نمی کند بلکه هدف تمیز کردن تمام دیواره های دو طرف دندانها است.



مرکز بهداشتی درمانی دانشجویان
معاونت دانشجویی فرهنگی

زدن در افراد مختلف متفاوت است ولی به طور متوسط باید 2 تا 3 دقیقه برای هر وعده مسواک زدن تخصیص داده شود.

بهترین روش مسواک زدن کدام است؟

حتی الا مکان از مسواکهای نوع نرم استفاده نمائید. نوع مسواک و روشی که برای مسواک زدن بکارمی برید بسیار مهمتر از خمیر دندانی است که استفاده می کنید.

نوک موهای مسواک را با زاویه 45 درجه نسبت به محور طولی دندانها قرار دهید بطوریکه برخی از الیاف نرم نایلونی آن روی لته قرار گیرند. مسواک را با حرکات کوتاه به جلو - عقب ببرید و با دقت ولی نه بسیار محکم فشار دهید. شما باید تمام دندانها و تمام لبه لته را چه در داخل و چه در خارج مسواک بزنید. ضمناً فراموش نکنید که سطح جوونده دندان را با حرکات محکم (عقب و جلو) نمائید. پشت دندانهای جلو را نیز با مسواک وبا حرکات محکم عمودی مسواک نمائید.

بخاطر داشته باشید که بیماری لته شایعترین عامل از دست دادن دندان در بزرگسالان است.

چگونه می توانیم بفهمیم که دچار بیماری لته شده ایم؟

اغلب لته هنگام مسواک زدن یا نخ کشیدن به سهولت خونریزی می کند و ممکن است قرمز و متورم بنظر برسد. اگر خونریزی ادامه یابد و لته ها قرمز و متورم بنظر برسد.

اگر خونریزی ادامه یابد و لته ها قرمز و متورم باقی بماند فوراً به دندانپزشک مراجعه نمائید. وجود لته قرمز متورم و خونریزی لته از اولین علائم بیماری لته می باشد

چگونه می توان پلاک میکروبی را برطرف نمود؟

پلاک یکی از علل اصلی پوسیدگی دندان و بیماری لته می باشد. بنابراین از بین بردن پلاک میکروبی برای ادامه سلامت دهان حیاتی است. شما می توانید با مسواک زدن منظم و از آن مهمتر با مسواک زدن صحیح دارای دندانها و لته سالم باشید. باید دندانها و لته های خود را حداقل روزی دوبار، صبح و شب مسواک بزنید تا کاملاً پلاک میکروبی را از دهان خود بزدائید. زمان لازم برای مسواک