

سلامت‌هایی برای مبارزه با دشمن دندانها



شاید عجیب باشد که در قرن بیست و یکم که دانش مردم درباره سلامتی خودشان بالا رفته گزارشی تهیه کنیم که درباره یکی از بدیهی‌ترین مسائل بهداشتی امروز است: سلامتی دهان و دندان. امروز همه می‌دانند سلامتی دندانها به معنی سلامتی کل بدن است. همه می‌دانند باید مسواک کنند و بیشتر مردم هم این قانون را رعایت می‌کنند اما هنوز خیلی از مردم نمی‌دانند برای سلامتی بیشتر دهان و دندان چه کنند و خبر ندارند که برخی از عادات معمولی ما برای دندانهای آنها چه زیانهای دارد. در این گزارش با حقایق تازه‌ای درباره بهداشت دندانها آشنا خواهید شد و اگر کسی از کودکان مسائل ساده‌ای را رعایت کند، تا پایان عمر مروراید خواهد داشت.

با دندان‌ت مهربان باش

شما از مراقبت دندان چه می‌دانید؟ شاید مثل خیلی‌ها نخستین پاسخی که به ذهن‌تان می‌آید این است که به موقع و روزی سه بار مسواک می‌زنم دیگر چرا باید نگران بهداشت و سلامت دندانهایم باشم؟ اما آیا می‌دانید مسواک زدن که بارها درباره فوایدش شنیده‌ایم و به ما توصیه شده، تکنیک چندان موثری نیست؟ ممکن است شما هم این اتفاق ناخوشایند را تجربه کرده باشید که بعد از سالها مسواک زدن مرتب، دندان‌تان به هر گرما و سرمایی حساس شده و بعد از نوشیدن یک فنجان چای گرم یا خوردن بستنی، اذیت شده‌اید. حتماً بی‌آنکه بخواهید یا متوجه باشید لایه محافظ یا همان مینای دندان نازک شده و لایه زیرین دندان را هم حساس کرده است.

شاید شما هم هر بار از روی اجبار و فقط برای رفع مسئولیت، مسواک را گرفته‌اید و تند تند با خشونت و عجله به دندانها کشیده‌اید اما آیا می‌دانید بهتر است به جای این کار، هر بار دو دقیقه برای مسواک زدن وقت بگذارید و خیلی آرام مسواک بزنید.

دندان‌پازان سوان، دندان‌پز شک و سرپرست سلامت دندان و دهان کانادا می‌گوید:

"یک مثال می‌زنم که برای همه خیلی آشناست. بیماران ما به این افتخار می‌کنند و به خودشان می‌بالند که خیلی محکم مسواک می‌زنند اما نمی‌دانند که در واقع با این کار به دندانهایشان لطف نمی‌کنند و برای خراب و آسیب پذیر شدن دندانها بستر مناسبی فراهم می‌کنند."

مساله مهم این است که روزهای اولی که هر کدام از عاداتی رعایت سلامت و بهداشت در ما شکل می‌گیرد، آنقدر آگاه و مطلع نیستیم که این عادات را درست و اصولی در خودمان شکل بدهیم. اگر از ابتدا خیلی درست و اصولی نکات بهداشتی را بیاموزیم، خیلی از کارهای نادرست را انجام نمی‌دهیم. رعایت

۱. اگر بعد از غذا خوردن مسواک می‌زنید...

یکی از عاداتی شما این است که صبح به صبح بعد از بیدار شدن از خواب و خوردن صبحانه، فوری مسواک دست می‌گیرید و به جان دندانها پتان می‌افتید. دکتر پارهار می‌گوید آفرین به این عادت خوب اما زمان بندی مسواک زدن تا به تغییراتی نیاز دارد. زمانی که ماده‌های اسیدی مثل پرتقال یا لیمو ترش و گوجه‌فرنگی می‌خورید، لایه بیرونی دندان نرم و به ساییدن خشن و تهاجمی موقتاً حساس می‌شود. اگر دندان خود را مسواک بزنید، مخصوصاً محکم و خشن، باعث می‌شود این حساس پذیری با شما بماند. هر چه سنتان بالاتر می‌رود، چون دندانها هم با افزایش سن پس‌روی می‌کنند، سطح ریشه‌ها بیشتر از قبل در معرض آسیب قرار می‌گیرد. نکته مهم این است که مینا، ریشه دندانها را نمی‌پوشاند و از ریشه‌ها محافظت نمی‌کند و لایه و بافت نازکی به نام سمتموم این وظیفه را انجام می‌دهد.

اگر می‌خواهید احتیاط کنید و به سلامت دندان خود آسیب نزنید، بهترین کار این است که پس از مصرف ماده اسیدی حداقل ۳۰ دقیقه منتظر بمانید. بزاق دهان از تغییرات شدید PH جلوگیری می‌کند و اسیدیته دهان را پایین می‌آورد و تنظیم می‌کند اما این موضوع به کمی زمان نیاز دارد. دکترا گری کول، دندان‌پز شک و استاد دانشگاه توضیح می‌دهد:

"مصرف برخی از انواع لبنیات بخصوص پنیر چدار PH دهان را بالا می‌برد و باعث آزادسازی کلسیم و مواد دیگری می‌شود که برای پلاک دندان به شدت مضر هستند و در واقع دشمن پلاکها به شمار می‌روند و دهان شمارا پر آب می‌کنند که می‌تواند مواد اضافی و آشغالهای بین دندانها را بشوید و از بین ببرد. همچنین می‌توانید قبل از مصرف مواد اسیدی مسواک بزنید نه بعد از آن. پس می‌توانید در وعده غذایی صبحانه از این مواد غذایی استفاده کنید."

بهداشت دندانها و رسیدگی به این مروریدهای گرانبها هم یکی از این موارد مهم است و ما بیشتر وقتها ناخواسته اشتباه می‌کنیم و با این ناآگاهی‌ها به خرابی دندانها دامن می‌زنیم. فراموش نکنید که دندانها یکی از مهمترین و گرانبها ترین هدایای الهی هستند که مستقیماً با سلامتی کل بدن ما ارتباط دارد زیرا تا در دست نخوریم و نجویم، نمی‌توانیم ادعا کنیم بدنی سالم داریم.

دکتر مارک پارهار، دندان‌پز شک و متخصص ریشه‌شناسی پورت مودی در کانادا که به طور اختصاصی در زمینه مغز دندان و بافتهای اطراف ریشه فعالیت می‌کند، می‌گوید: "مردم معمولاً برای سلامت دندان خود اهمیت چندانی قائل نیستند و از بین بخشهای مختلف سلامت، حق تقدم و اولویت زیادی به دندان نمی‌دهند." دکتر پارهار و همکارانش پس از سالها فعالیت در حوزه دندان‌پز شک، توصیه‌هایی دارند که مهمترین آنها را در این گزارش می‌خوانید.



آب، سرور نوشیدنی هاست و شاید شما هم معتقدید باید فقط آب معدنی بخورید اما هیچ می‌دانید که ضررش برای دندان ۲۵ درصد از آب معمولی بیشتر است؟