

۲. داروهای خشک کننده دهان مصرف می کنید...

شاید به دلایلی ناچار هستید مرتب داروهای مصرف کنید. متأسفانه اگر یکی از صدها داروی مصرف می کنید که خشکی دهان از اثرات جانبی شان است، این نکته مهم را بدانید که سلامت دهان و دندان شما در خطر است. دکنتر سوان در این باره می گوید: "کسانی که چنین داروهای مصرف می کنند، بیشتر از بقیه در معرض پوسیدگی دندان شدید قرار دارند. زیرا دیگر آب دهان با باقی وجود ندارد که خود به خود اضافه غذاها را از لابه لای دندانها پاک کند." راه چاره این نیست که همین حالا مصرف داروها را قطع کنید، مگر اینکه پزشکانتان داروی جایگزینی سراغ داشته باشد که این عارضه جانبی را نداشته باشد. در عوض می توانید در روز به دفعات آب بنوشید. راه دیگر این است که با آدامسهای بدون شکر یا قرضههایی که به طور خاص برای این منظور در داروخانهها وجود دارند، آب دهانتان را بیشتر کنید و دندانهایتان را از عوارض سوئی که کمبود بزاق به دنبال خواهد داشت، نجات دهید.

۳. بدون محافظ ورزش می کنید...

همیشه شنیده ایم و می دانیم که فعالیت فیزیکی مثل ورزش برای بدن و در نتیجه برای سلامت ما مفید است. از اثرات مثبت فعالیت های بدنی هر چه بگوییم کم گفته ایم. از سلامت قلب و عروق گرفته تا کنترل وزن و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و تنظیم خلق و خو. اما شرکت در ورزشهای تماسی مثل هاکی اگر حفاظت شده نباشند، می تواند مشکلات متعددی را برای دندانها به دنبال داشته باشد. برای همین توصیه می شود در ورزشهایی که احتمال برخورد باز یکدیگر باهم زیاد است مثل بسکتبال، یا از وسایل محافظ مخصوص استفاده شود یا باز یکتان مراقب ضربه به دهان و دندان خود باشند. متخصصان دندانپزشکی می گویند اگر از محافظ استفاده نکنیم احتمال ضربه به دندان زیاد است و در این بازیها، ضربه ای که به دندان می خورد به سختی قابل ترمیم است. ورزشهای سخت همچنین روی کیفیت و کمیت بزاق دهان اثر می گذارند. نتایج تحقیقاتی که سال گذشته روی تعداد زیادی ورزشکار انجام شد نشان داده است زمانی که این ورزشکاران فعال بودند، میزان آب دهانشان بسیار کاهش می یافت و PH آن بالا می رفت. هر دوی این تغییرات (کاهش آب دهان و افزایش PH) می توانند روی سلامت دندانهای ما اثر منفی بگذارند. نکته مهم اینکه، کسانی که حرفه ای ورزش می کنند باید با مراقبت های مخصوص دهان و دندان آشنا باشند و به طور منظم به دندانپزشکی بروند.

۴. مدام آب لیمو می نوشید...

بارها شنیده ایم که نوشیدن آبی که چند قطره لیمو ترش به آن اضافه شده برای هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی و دفع سموم مضر بدن فواید بی شماری دارد و حتماً شما هم به این توصیه عمل کرده اید. مصرف لیمو ترش با آب بخصوص در روزهای گرم تابستان بسیار گوارا و لذت بخش است اما دندانپزشکان نظر دیگری هم دارند و می گویند وقتی پای سلامت دندانها در میان است، مصرف مواد غذایی که میزان اسیدیته بالایی دارند باید با احتیاط باشد. حتی اگر لیمو ترش را به آب اضافه کنیم، میزان اسیدی بودن دهان را به شدت بالا می بریم. حالا اگر لیمو را به تنهایی مزه مزه کنید و

همه چیزهای ترش و هر ماه های که دهان را اسیدی کرده دشمن دندانهای شماست. مسواکی که پس از خوردن اکیهای ترش می زنید هم پادشاهانهای شما دشمنی دارند



بچسبید، و روزانه دوسه بار این کار را انجام دهید، آن وقت باید بیشتر از اینها نگران سلامت دندان خود باشید. فراموش نکنید که اسید برای سلامتی دندانهای شما زیان دارد. علاوه بر توصیه ای که درباره مصرف مواد غذایی اسیدی خواندید، دندانپزشکان می گویند مسواک زدن بعد از خوردن لیمو ترش را حتماً به تاخیر بیندازید، سعی کنید از خمیر دندانهای مخصوص دندانهای حساس و آسیب پذیر استفاده کنید و خیلی نرم و آرام مسواک بزنید. یک توصیه مهم دیگر این است که آب حاوی لیمو ترش را جرعه جرعه نخورید. هر چند مصرف یکبار آن تمام اثرات منفی را از بین نمی برد، نوشیدن یکبار خفیلی بهتر از جرعه ای است و ضرر کمتری دارد. استفاده از نی برای نوشیدن هم گزینه مناسبی است که از سلامت دندانها محافظت می کند. مراقب باشید آب زیاد گرم نباشد زیرا مصرف آب خیلی گرم هم برای دندانها ضرر دارد. هنگام نوشیدن آب همراه لیمو ترش، آبی که دمای عادی و

معتدل دارد بهترین گزینه برای مراقبت از سلامت دندانهاست.

۵. اگر یخ می جوید...

یخ هیچ کارلی و وقتی ندارد بنابراین نوشیدنی مناسبی است بخصوص برای روزهای گرم تابستان. PH آن نیز طبیعی است و به دندانها هم گیر نمی کند. اما آداب عادت دارید یخ را درون دهانتان نگه دارید و مثل شکلات با آن بازی کنید؟ اگر جوابتان مثبت است، بهتر است توصیه های دکتر وون درای، متخصص بیماریهای لثه را بخوانید. این متخصص می گوید: "یخ ماده بسیار سختی است و جویدن آن به دندان آسیب می زند زیرا موجب ایجاد شکاف و شکستگی در میانی دندان می شود. مصرف همیشه آب سرد هم باعث می شود دندان بسیار حساس شود. میانی دندان، سخت ترین بافت بدن ماست اما وقتی عادت داریم مدام یخ بجویم، به این بافت محکم که در واقع فاصله ایمنی و حریم مواد غذایی و... دندان ماست، آسیب سختی می زنیم و آن را هر چه بیشتر در معرض خطر قرار می دهیم."

۶. فقط آب معدنی می نوشید...

نتایج تحقیقات محققان کانادایی نشان داده از هر ۵ خانواده کانادایی، یک خانوار فقط از آب معدنی استفاده می کنند. این کاملاً واضح است که نوشیدن آب خیلی بهتر و سالمتر از هر نوع نوشیدنی حاوی شکر است اما اگر آب معدنی تنها گزینه و انتخاب شماست، باید بدانید ۲۵ درصد بیشتر از بقیه دندان خود را در معرض آسیب دیدگی و پوسیدگی قرار می دهید زیرا در آبهای معدنی معمولی املاح و موادی که برای دندان مفید هستند، وجود ندارد. از طرفی نوشیدن آب از بطری های پلاستیکی هم برای سلامت دهان و دندان خطراتی دارد. ولی کارشناسان می گویند آبهای معدنی حاوی فلوراید گزینه مناسبی است که در برخی از کشورها رواج یافته و سازمان جهانی بهداشت هم مصرف آن را تایید کرده است زیرا از پوسیدگی دندان در کودکان و بزرگسالان جلوگیری می کند و سالمتر هم هست اما تهیه این آب برای دولت ها هزینه زیادی دارد. ۳۷ درصد کانادایی ها از آبهای حاوی فلوراید استفاده می کنند. مصرف این آبها برای افراد مسن تر هم فایده دارد و از سطح ریشه دندان محافظت می کند. دندانپزشکان برای کسانی که به چنین آبهایی دسترسی ندارند توصیه می کنند چند قطره فلوراید به آب آشامیدنی مصرفی خود اضافه کنند. البته ابتدا با دندانپزشک مشورت کنند تا مطمئن شوند دندانهایشان به فلوراید درمانی نیاز دارد یا نه.