

ارتباط استرس و سلامت دندان ها چگونه است؟

ارتباط استرس و سلامت دندان ها موضوع جالبیست. لازم است بدانید سلامت روان با سلامت دهان و دندان بسیار مرتبط است. مسائلی مانند افسردگی، **استرس** و اضطراب می‌تواند بر سلامت دندان‌ها تأثیر بگذارد. طبق ارزیابی آزمایشات بهداشت و تغذیه ملی، تقریباً ۷۰ درصد افراد مبتلا به افسردگی، دچار دندان درد می‌شوند. در حالی که نیمی از افرادی که به صورت بالینی دچار افسردگی شده‌اند، وضعیت دندان‌هایشان را متوسط یا ضعیف می‌دانند. همچنین بین انواع **بیماری‌های لثه** و سلامت روان ارتباط قوی‌ای وجود دارد. افرادی که دارای مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب هستند، باید در روند بهداشت دهان و دندان مراقبت‌های ویژه‌ای داشته باشند تا اطمینان حاصل شود که دهان و دندان آنها سالم و بدون مشکل است.

جهت تهیه **بیمه دندان پزشکی** با ما همراه باشید.

دلایل بهداشت دهان و دندان ضعیف

شایع‌ترین علت بهداشت ضعیف دهان و دندان در بیماران مبتلا به مشکلات روانی، اثرات رفتاری استرس و اضطراب است. هنگام مبارزه با یک مشکل روانی ممکن است دشوار باشد. که برای مراقبت از دندان‌ها یک روند دقیق را دنبال کرد. به همین دلیل مهم است. که خارج از زمان دغدغه‌های درونی، زمانی را برای انجام این کار مشخص کنید، که می‌تواند انرژی لازم را برای انجام کارهای روزمره به شما بدهد. همچنین افراد افسرده بیشتر احتمال دارد. که رژیم‌های ناسالم داشته باشند و مراجعه به **متخصص دندان پزشکی** را پشت گوش می‌اندازند.

استرس همچنین می‌تواند اثرات فیزیولوژیکی بر بدن داشته باشد. هجوم هورمون استرس کورتیزول باعث کاهش توانایی سیستم ایمنی بدن خواهد شد که باعث می‌شود باکتری‌ها به لثه حمله کنند. و موجب التهاب آن شوند. بعضی از داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب می‌توانند باعث **خشکی دهان** شوند، به این معنا که بزاق نمی‌تواند پس از خوردن غذا دهان را شستشو دهد. این مشکل می‌تواند باعث بروز **بوی بد دهان** نیز بشود.

افراد مضطرب گاهی اوقات علائمی مانند زخم دهان و **دندان قروچه** را از خود نشان می‌دهند. هر دو موارد به سلامت دهان و دندان آسیب می‌رسانند. و هر دو اثر کوتاه مدت و بلند مدت دارند. در مورد دندان قروچه، بیماران ممکن است به طور دائم دندان آسیاب اصلی را از پا در آورند. و باعث وارد شدن آسیب‌های جبران ناپذیری به مینای دندان شوند.

برای دیدن **تعرفه دندان پزشکی** اینجا کلیک کنید.

اهمیت مراقبت از دندان‌های افراد افسرده به دلیل ارتباط استرس و سلامت دندان ها

با وجود اینکه ایجاد یک روال بهداشت دهان و دندان برای افرادی که از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند. می‌تواند سخت باشد. اما سالم نگه داشتن دندان و لثه‌ها یک مسئله‌ی قطعی است. همه‌ی افراد باید تلاش کنند دندان‌های خود را دو بار در روز مسواک بزنند. و روزانه حداقل یکبار از نخ دندان استفاده کنند. همچنین ایده‌ی خوبی است که برای کمک به شستشوی باقی مانده‌ی غذا و از بین بردن باکتری‌های خطرناک از **دهانشویه‌های حاوی فلوراید** استفاده شود. در صورت لزوم، افرادی که در به یاد آوردن مراقبت از دندان‌هایشان دچار مشکل می‌شوند، می‌توانند آلارم صبح و عصر را برای یادآوری مسواک زدن تنظیم کنند.

عوارض سلامت روانی ضعیف نه تنها در ذهن، بلکه در بدن نیز می‌تواند بروز کند. استرس، اضطراب و افسردگی می‌تواند بر بهداشت دهان و دندان تأثیر بگذارد و منجر به ایجاد بیماری لثه و **بوسیدگی دندان** شود. مهم این است که افراد مبتلا به مشکلات روان شناختی به یاد داشته باشند که هر روز مراقب دندان‌های خود باشند تا دهان و دندان خود را در وضعیت خوبی نگه دارند.

جهت استفاده از خدمات **بیمه دندان پزشکی** با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمائید.

جهت استفاده از خدمات **دندان پزشکی ارزان** با مشاورین مهر از همراه شوید.