

اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان

در این قسمت با اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان آشنا میشویم و سعی در کنار گذاشتن آنها داریم:

۱. خرد کردن یخ با دندان

خرد کردن یخ با دندان یکی از اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان است. زمانی که تصمیم به مراقبت و توجه بیشتر به دندان‌ها می‌گیریم، باید اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان را کنار بگذاریم. عادات بسیاری وجود دارند که دندان‌پزشکان آنها را ممنوع کرده‌اند. آیا می‌دانید یکی از مهمترین آن‌ها کدام است؟ جویدن یخ که می‌تواند به مینای ظریف دندان آسیب وارد کند. پزشکان معتقدند این کار همچنین می‌تواند باعث ترک خوردن دندان‌هایی بشود که تازه روی آن‌ها کار ترمیمی انجام شده است.

اگر قادر به ترک این عادت مضر نیستید به جای خرد کردن و شکستن قطعات یخ با دندان از یخ خرد شده استفاده کنید و بدانید **ترک برداشتن دندان** ممکن است باعث **حساس شدن** عصب دندان شود که آن هم ممکن است منجر به صدمه دیدن کانال دندان شود.

جهت تهیه **بیمه دندانپزشکی** با مهرازکارت همراه شوید.

۲. قرار دادن دندان‌ها در شرایط نوسان و تغییرات دمایی

بدیهی است که افراد بسیاری از خوردن پیترزا همراه با یک نوشیدنی خنک لذت می‌برند اما این کار از اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان است که می‌تواند سلامت دندان‌های‌تان را به خطر بیندازد چون دمای داغ، مینای دندان‌تان را منبسط و دمای سرد آن را منقبض می‌کند. پزشکان معتقدند: خوردن خوراکی‌های داغ و بعد سرد فی‌نفسه به دندان‌ها آسیب نمی‌زند، اما بسیاری از آدم‌ها متوجه حساس شدن فوق‌العاده‌ی آن‌ها به این ترکیب خواهند شد.

به خاطر داشته باشید که یک درد تیز و شدید هنگام خوردن یا نوشیدن نشانه‌ای از مشکل بزرگ‌تر است مانند ترک دندان یا **پوسیدگی** پیشرفته، این چیزی نیست که بشود از آن غافل شد. یک راه حل: موقع خوردن پیترزا از چاقو و چنگال استفاده کنید و قبل از آن که تکه‌های پیترزا را در دهان‌تان بگذارید آن‌ها را فوت کنید تا حرارت‌شان کمتر شود.

ارتودنسی دندان را با مهراز کارت با کاهش هزینه چشمگیر تجربه کنید...

جهت مشاهده **هزینه کشیدن دندان** کلیک کنید

۳. مصرف بعضی نوشیدنی‌های خاص

گاهی برخی نوشیدنی‌ها بیشتر از بقیه به دندان‌های‌تان می‌چسبند و نوشیدن آنها از اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان هستند و باعث **فرسایش** مینای دندان می‌شوند، این نوشیدنی‌ها عبارتند از نوشیدنی‌های ورزشی، نوشابه‌ها، و **نوشیدنی‌های الکلی**. پزشکان می‌گویند: در واقع، شایع است که الکل به طرز باورنکردنی دندان را دچار پوسیدگی می‌کند چون سطح اسیدیته‌ی بسیار بالایی دارد.

که البته راه حلی دارد و آن این است که: به همراه نوشیدنی خود پنیر بخورید تا آسیب ناشی از اسید موجود در آن را به حداقل برساند.

پر کردن دندان با جدیدترین روش‌ها با مهراز کارت

۴. پوسیدگی دندان: خوردن تافی و پاستیل

خوراکی‌های چسبناکی مانند تافی و پاستیل نه تنها می‌توانند دندان‌های پر شده را خالی کنند بلکه ممکن است به اطراف دندان‌ها نیز بچسبند. پزشکان می‌گویند: این شیرینی‌ها می‌توانند سیارهای طبیعی دندان‌ها را پر کنند که باعث احتمال بیشتر پوسیدگی می‌شود.

اگر قادر به ترک این عادت خود نیستید، پس همیشه مسواک بزنید، نخ دندان بکشید و بعد از غذا خوردن دهان‌تان را بشویید.

[انواع پوسیدگی دندان چگونه درمان میشود؟](#)

[بهترین کلینیک دندانپزشکی کودکان کجاست؟](#)

۵. رویای داشتن سفیدترین دندان‌ها

سابیدن و سفید کردن بیش از حد دندان‌ها با استفاده از کیت‌های (بسته‌های لوازم) بدون نسخه و تجویز پزشک می‌تواند باعث آسیب دیدن دندان‌ها شود. پزشکان می‌گویند: «همیشه اول محصول را امتحان کنید و بعد اگر باعث حساسیت نشد، طبق دستورالعمل نوشته شده مصرف کنید.» و اگر زمانی مشکوک و مردد بودید، بهتر است از استفاده‌ی محصولات سفید کننده اجتناب کنید.

۶. پوسیدگی دندان: جویدن مداد

این یک عادت عصبی است که فرد به خاطر دندان‌هایش، باید آن را کنار بگذارد. پزشکان می‌گویند: «این کار می‌تواند در دندان‌های شما شکاف‌ها و شکستگی‌های ناشی از فشار و استرس ایجاد کند.» یک جایگزین بهتر این است: زمانی که استرس فراوانی دارید یک توپ استرس را در دستان خود فشار دهید یا سعی کنید تنقلات سالم مورد علاقه‌تان (مثلا بادام) را بخورید تا مشغول شوید و حواس‌تان پرت شود.

والدین محترم لطفا [بیماری‌های دندان در کودکان](#) را بشناسید!

۷. استفاده از دندان برای باز کردن چیزی

جویدن ناخن‌ها با دندان، کندن برچسب قیمت لباس‌ها، یا باز کردن پاکت چیبیس افکار وسوسه‌انگیزی هستند، اما با این کار سلامت دندان‌های‌تان را به خطر می‌اندازید. پزشکان معتقدند: «با این کار حتی ممکن است دندان‌تان دچار لب پریدگی شود.» برای انجام چنین کارهایی به جای دندان از ناخن گیر و قیچی استفاده کنید.

۸. پوسیدگی دندان: حالت استقرار نادرست زبان

با قرار دادن زبان‌تان در سقف دهان، متوجه می‌شوید که نمی‌توانید خوب دندان‌های‌تان را به هم چفت کنید. در واقع، اگر زبان‌تان درست قرار بگیرد به آرامش فک‌تان کمک می‌شود. برای امتحان این حالت: خیلی آرام زبان‌تان را در امتداد سقف دهان‌تان قرار دهید همان گونه که هنگام درآوردن صدایی مانند "قد قد" قرار می‌گیرد.

۹. دندان قروچه در خواب

دندان قروچه یکی از اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان است. همسران ممکن است اولین کسی باشد که به شما می‌گوید شب‌ها در خواب دندان قروچه می‌کنید. یا ممکن است خودتان از سر درد شدید یا درد فک از خواب بیدار شوید. اگر فکر

می‌کنید در خواب دندان قروچه می‌کنید با دندانپزشکتان صحبت کنید چون دندان قروچه کردن می‌تواند به بد شکلی شدید دندان‌های‌تان منجر شود. ممکن است لازم باشد شب‌ها از گارد (حفاظ دندان) در دهانتان استفاده کنید.

۱۰. پوسیدگی دندان: خوردن میوه‌های خشک

کشمش واقعا یکی از بدترین خوراکی‌ها برای دندان‌تان است چون چسبناک و پر از قند است. پزشکان می‌گویند: قند به باکتری‌هایی که حفره‌های دندانی، بوی بد دهان، پلاک‌ها و بیماری لثه را ایجاد می‌کنند تغذیه می‌رساند. مانند سایر میوه‌های خشک، کشمش هم در درز و شیارهای دندان‌های‌تان می‌ماند که همین باعث می‌شود باکتری‌ها شب و روز از آن‌ها تغذیه کنند.

۱۱. دونات یکی از اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان

طبق تحقیقات معلوم شده است خوراکی‌های شیرین می‌توانند موجب افزایش رشد باکتری‌ها در دهان بشوند. پزشکان می‌گویند: «این امر، به نوبه‌ی خود، می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد و باعث شود دندان‌های‌تان پوسیده شوند.» سعی کنید به جای شیرینی خوردن بروید سراغ میوه‌های تازه، بالاخص سیب خوشمزه و لذیذ!

۱۲. پوسیدگی دندان: انتخاب سفت‌ترین چوب مسواک‌ها

هنگام مسواک کردن، هدف آن است که از یک چوب مسواک نرم استفاده کنیم، نه چوب مسواک سفت چون مسواک سفت و سخت ممکن است باعث خراش سریع یا آسیب دیدن لثه‌های‌تان بشود. پزشکان می‌گویند: «چوب مسواک نامناسب می‌تواند سطح دندان را فرسوده کند و بپوساند. چوب مسواک‌های سفت همچنین مینای دندان و بافت لثه را از بین می‌برند و باعث به وجود آمدن حساسیت شدید دندانی می‌شوند.» چوب مسواکی را انتخاب کنید که نرم باشد و خودتان نیز به هنگام استفاده از آن خیلی ملایم و به شکل دایره‌ای مسواک را روی دندان‌های‌تان بکشید.

۱۳. خالی کردن استرس‌تان بر سر دندان‌ها یکی از اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان

اگر شب‌ها دندان‌های‌تان به هم قفل می‌شود یا در طول روز دندان‌هایتان را به هم می‌سایید، ممکن است استرس‌تان به دندان‌هایتان آسیب برساند. پزشکان می‌گویند: «استرس به نبرد دندان‌ها با هم دامن می‌زند.» اگر می‌بینید که دندان قروچه می‌کنید یا دندان‌های‌تان را از عصبانیت به هم می‌سایید، کمی وقت بگذارید و به مراقبت بپردازید و یادتان باشد از دندانپزشکتان یک گارد دندان بگیرد.

۱۴. جویدن آدامس بادکنکی

اگر یک آدامس خور حرفه‌ای هستید همیشه نوع بدون قند آن را انتخاب کنید و از فایده‌های آن استفاده ببرید. پزشکان می‌گویند: اگر آدامس بدون قند بجوید، دهانتان بزاق بیشتری ترشح خواهد کرد، که در واقع دفاعی طبیعی در برابر اسید است.

عموما حدود یک ساعت طول می‌کشد تا بزاق مواد معدنی را که مینای دندان‌تان بعد از خوردن از دست می‌دهد جبران و جایگزین کند. اما، می‌توانید با جویدن آدامس بدون قند به مدت ۲۰ دقیقه بعد از خوردن یا نوشیدن ترشح بزاق‌تان را افزایش دهید. با این کار مواد معدنی از دست رفته سریعتر جایگزین می‌شوند و بنابراین خطر پوسیدگی دندان از بین می‌رود.

۱۵. پوسیدگی دندان: مصرف چای گیاهی

این فقط چای معمولی نیست که می‌تواند دندان‌های‌تان را لک ببندازد. پزشکان معتقدند: «حتی چای گیاهی و چای سفید نیز می‌توانند مینای دندان را فرسوده کنند و باعث رنگ گرفتگی و لک شدن دندان‌ها بشوند. چای از قهوه بیشتر دندان را لک می‌کند چون پر از اسید تانیک است، آنتی اکسیدانی که سریعاً به پلاک‌های روی دندان‌های‌تان می‌چسبد و باعث تغییر رنگ سفید دندان به رنگ زرد می‌شود.

۱۶. درست مسواک کردن بعد از وعده های غذایی

به نظر می‌رسد که دندان‌های ما بلافاصله بعد از خوردن غذاها در ضعیف‌ترین حالت خود هستند، بالاخص اگر آن وعده‌ی غذایی شامل خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های اسیدی نیز باشد. اسیدهای موجود در رژیم غذایی‌مان روی مینای دندان اثر می‌گذارند تا آن را ضعیف کنند و مینای دندان را از بین ببرند. از آنجایی که میناسازی مجدد توسط بزاق و محکم کاری دوباره‌ی مینای دندان ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد، پیش از مسواک کردن دندان‌های‌تان کمی صبر کنید.

۱۷. استفاده از خمیر دندان‌های دارای مواد شیمیایی از اشتباهات رایج دهان و دندان

انتخاب خمیردندانی که حاوی سدیم لورت سولفات (SLS) است یعنی اساساً با یک پاک‌کننده‌ی خشن که فقط کارش کف کردن است مسواک می‌کنید. استفاده از این نوع خمیر دندان زخم‌های دردناک و خشکی دهان نیز ایجاد می‌کند. به علاوه، SLS می‌تواند یکی از چیزهایی باشد که دندان‌های‌تان را نسبت به دما حساس می‌سازد. حتماً پیش از خرید خمیردندان مواد تشکیل دهنده‌ی آن را چک کنید که حاوی SLS نباشد.

۱۸. پوسیدگی دندان: غفلت از خوردن آب

خوردن آب فراوان در طول روز نه تنها برای سلامتی کلی مفید است بلکه به هیدراته ماندن دندان‌های‌تان نیز کمک می‌کند. ما در روز ۱/۵ لیتر بزاق مصرف می‌کنیم. نوشیدن آب خالی ساده‌ترین راه برای جبران آن است.

۱۹. اضافه کردن لیمو به همان آب

این درمانی طراوت بخش است که عملاً کمکی به زیبایی لبخند شما نمی‌کند! «لیمو فوق‌العاده اسیدی است. هرچند برای تصفیه بدن و شستن سموم از آن عالی است، اما این اسید می‌تواند مشکلات جدی برای دندان‌های‌تان ایجاد کند.

اگر قرار است آب و لیمو بنوشید، بعد از خوردن آن با آب خالی دهانتان را بشویید تا اسیدیته‌ی آن از روی دندان‌های‌تان پاک شود.

۲۰. هر روز آبمیوه خوردن

نوشیدن آبمیوه راه بی‌نظیری برای تامین مواد مغذی موجود در میوه‌ها و سبزیجات است، اما آبمیوه‌ی تازه گرفته شده معمولاً پر از قند است. این امر می‌تواند به پوسیدگی و از بین رفتن دندان‌ها منجر شود. سعی کنید به جای آبمیوه بیشتر از آب سبزیجات استفاده کنید چون قند کمتری دارند و باز هم تاکید می‌شود که بعد از نوشیدن دهان‌تان را با آب بشویید.

۲۱. پوسیدگی دندان: نوشیدن کمبوچا

کمبوچا یک نوشیدنی تخمیری است، که یکی از برترین خوراکی‌های پروبیوتیکی به حساب می‌آید. اما در واقع کاملاً اسیدی است، و اگر در طول یک دوره‌ی زمانی و به آرامی نوشیده شود می‌تواند مضر باشد. اگر تصمیم گرفتید کمبوچا را به خاطر آن که منبع پروبیوتیک است بنوشید، حتماً آن را یک ضرب سر بکشید و بعد از آن دهان‌تان را با آب بشویید.

۲۲. کشیدن سیگار الکترونیکی

علی رغم آن که قطران ندارد، اما این جایگزین معروف و محبوب سیگار اثرات مضر باور نکردنی خودش را بر دهان می‌گذارد چون نیکوتین یک رگ تنگ کن است، که به طور خلاصه اگر بگوییم، جریان خون را در رگ‌ها محدود می‌کند. جریان خون محدود به سمت لثه‌ها باعث مرگ بافت لثه می‌شود که موجب از دست رفتن مقدار قابل توجهی از بافت و استخوان دهان در اطراف دندان‌ها می‌شود.

۲۳. استفاده از داروها و مکمل‌های خاص

خشکی شدید دهان و فساد دندان نامشخص، اغلب تحت اثرات جانبی صدها دارو و مکمل نادیده گرفته می‌شوند. اغلب به خاطر محدود شدن تولید بزاق، دندان‌های بیماران به طور مداوم دچار سوراخ و حفره می‌شود یا ناراحتی‌های دهان و دندان‌شان بدتر می‌شود. بزاق برای حفظ سلامت دندان مهم است چون دندان‌ها را شستشو می‌دهد و pH دهان را مجدداً متعادل می‌سازد.

۲۴. پوسیدگی دندان: نادیده گرفتن علائم

لثه‌های ورم کرده، خون در بزاق، بوی بد دهان، تغییرات در میزان خوراک و وجود توده‌ها و غده‌ها در دهان فقط چند نمونه از علائمی هستند که اغلب نادیده گرفته می‌شوند که همین امر می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منتهی شود. در چنین مواردی هرگز در مراجعه به پزشک و جویا شدن نظر او تردید نکنید. با این کار نه تنها دندان‌های‌تان را نجات می‌دهید بلکه جان خود را نیز نجات خواهید داد.

۲۵. ناهماهنگی بین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن

اگر بین مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن‌تان هماهنگی وجود نداشته باشد، یا فقط یک بار در روز مسواک کنید، ممکن است دچار پوسیدگی دندان، بوی بد دهان و بیماری لثه بشوید. همچنین می‌توان مکرراً مسواک کرد، کاری که ممکن است مینای دندان‌تان را از بین ببرد. دو بار در روز کفایت می‌کند، و اگر دوست دارید بعد از ناهار هم مسواک کنید سه بار در روز کافی است.

۲۶. به دندانپزشکی سر نزدن یکی دیگر از اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان

تعجبی ندارد که مطالعات دانشگاهی متعدد نشان می‌دهند ۷۵ درصد از مردم آمریکا به نوعی از درمان دندانپزشکی می‌ترسند. حدود ۱۵ درصد از چنان اضطراب مربوط به دندان‌شدیدی رنج می‌برند که معاینات معمول سالانه را نادیده می‌گیرند. اما غفلت کردن از آن دو جلسه معاینه در سال اصلاً برای سلامت دهان و دندان‌تان خوب نیست. این معاینات اولین خط دفاعی برای کنترل و نظارت بر پوسیدگی دندان، عفونت‌های دهانی، التهاب لثه، و سرطان‌ها هستند. تاخیر در تشخیص و درمان مشکلات دهان و دندان احتمالاً یکی از بزرگترین ریسک‌های زندگی‌تان می‌تواند باشد.

اگر از ترس یا اضطراب دندانپزشکی رنج می‌برید، با دندانپزشکتان مشورت کنید. تا بلکه او بتواند به شما کمک کند و تجربه‌ای آرامش بخش برای‌تان خلق کند.

۲۷. گذاشتن چوب مسواک در جاهای غیر بهداشتی

باکتری‌ها در جاهای خیس و بخصوص محیط‌های گرم رشد می‌کنند. بلافاصله بعد از استفاده گذاشتن چوب مسواک تان در جا مسواکی محیطی برای رشد و پرورش باکتری‌ها فراهم می‌آورد. چون موهای مسواک هرگز در فواصل بین مسواک

کردن‌ها خشک نمی‌شود. به علاوه، مسواک‌های خیس مستعد رشد کپک نیز هستند. که ممکن است شما را بیمار کند. پس به جای آن، چوب مسواکتان را در یک فنجان و دور از توالت نگهداری کنید و حتماً حواستان باشد قسمت مویی مسواک‌های اعضای خانواده با هم برخورد نداشته باشد. چون ممکن است این تماس باعث گسترش باکتری‌ها شود.

۲۸. استفاده از خلال دندان

این عادت (اگر گاهی و به آرامی انجام شود) چندان هم بد نیست و می‌توان به کمک آن ذرات بزرگ باقیمانده خوراکی‌ها را از لای دندان‌ها بیرون کشید. اما هرگز از خلال دندان به عنوان جایگزینی برای نخ دندان استفاده نکنید. خلال دندان اگر با نیروی زیاد استفاده شود، می‌تواند به شدت به لثه‌های‌تان آسیب بزند و باعث خراشیده شدن پای دندان‌ها شود. به علاوه، این خطر وجود خواهد داشت که تکه‌ای از دندان‌تان بشکند یا تراشه‌ای از خلال دندان لای دندان‌های‌تان گیر کند.

۲۹. ترک نکردن سیگار

آثار آبی سیگار کشیدن عبارتند از بوی بد دهان، تغییر رنگ دندان و شکل‌گیری پلاک‌ها و جرم روی دندان‌ها. از اشتباهات رایج مشکلات دهان و دندان مصرف سیگار است. سیگاری‌های قدیمی ممکن است طیف وسیعی از اثرات هشدار دهنده را تجربه کنند. من جمله از دست دادن تراکم استخوانی فک، التهاب غدد بزاقی، افزایش خطر ابتلا به لوکوپلاکی، یک ضایعه سفید رنگ است که مخاط دهان را درگیر می‌کند، و خطر فزاینده‌ی ابتلا به بیماری‌های لثوی، خطر بالای از دست دادن دندان‌ها و افزایش خطر ابتلا به سرطان دهان. به علاوه، سیگار کشیدن بافت نرم استخوان را که دندان‌ها را در فک نگه می‌دارد خراب می‌کند.

جهت مشاهده [تعرفه دندانپزشکی](#) اینجا کلیک کنید.

۳۰. جذب پایین کلسیم و ویتامین D

کلسیم و ویتامین D با هم در راستای مستحکم کردن دندان‌ها و جلوگیری از کاهش تراکم استخوانی کار می‌کنند. کلسیم برای شکل‌گیری دندان‌ها و استخوان فک حیاتی است. و کمبود کلسیم می‌تواند شما را در معرض خطر پوسیدگی دندان و بیماری لثه قرار بدهد. ویتامین D در کمک به جذب کلسیم در بدن کارساز است. خطر دچار شدن به پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد و می‌تواند نرخ تحلیل رفتن استخوان‌ها را پایین بیاورد. حتماً سطح ویتامین D و کلسیم بدن‌تان را چک کنید. اگر فهمیدید که یکی از آن‌ها یا هر دو با کمبود مواجه هستند مکمل مصرف کنید یا با خوردن محصولات لبنی، سبزیجات برگ‌دار، بروکلی، بامیه و بادام کلسیم لازم و با خوردن ماهی‌های چربی مانند ماهی تن و سالمون، پنیر، شیر و تخم مرغ سطح ویتامین D بدن‌تان را افزایش دهید.

مشکلات رایج دهان و دندان

التهاب لثه (دلیل آن رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است)

زردی دندان‌ها (زردی دندان‌ها اغلب بر اثر نوشیدن زیاد چای و قهوه میباشد)

بوی بد دهان (بوی بد دهان به دلیل وجود باکتری‌هایی در دهان میباشد. وجود تکه‌های غذا در دهان)

بیماری پریدنتال (این بیماری بر اثر التهاب لثه بوجود می‌آید)

پوسیدگی دندان‌ها (به دلیل مصرف بیش از حد مواد شیرین و تنقلات است و نوعی ماده اسیدی)

جهت تهیه بیمه تکمیلی دندانپزشکی با مشاورین مهر از کارت همراه شوید