

حفره های دندان

سوراخ هایی که پس از [پوسیدگی](#) در دندان ایجاد می شوند حفره های دندان نام دارند که می توانند یکی از دلایل احساس درد دندان باشند. در صورتی که حفره دندان در مراحل اولیه درمان نشود، به مرور زمان گسترش یافته و باعث ایجاد مشکلات بیشتری می شوند.

از راه های پیشگیری این نوع عارضه "رعایت کردن بهداشت دهان و دندان" است.

پوسیدگی دندان نتیجه تجمع [پلاک دندان](#) که مخلوطی از مواد غذایی و یک نوع باکتری میباشد و باعث تحلیل مینای دندان می شود، وجود این پلاک ها می تواند به مرور زمان به ساختار دندان آسیب برساند.

درمان نکردن پلاک ها

درمان نکردن این پلاک ها باعث می شود پوسیدگی روی دندان به عاج رسیده و باعث ایجاد حفره دندانی شود و به دندان های دیگر نیز گسترش یابد.

درمان های گوناگون، از جمله "[پر کردن](#)" در دسترس هستند.

موثرترین راه برای درمان حفره های دندان : جلوگیری از تشکیل پلاک در مرحله اول

با تمیز نگه داشتن دهان و دندان ها و رعایت بهداشت دهان و دندان می توان از تشکیل پلاک پیشگیری کنید.

همچنین خودداری از مصرف برخی مواد غذایی به پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک خواهد کرد، مانند کسانی که مواد قندی بسیاری مصرف می کنند. مصرف بیش از حد مواد قندی می تواند باعث تجمع پلاک و منجر به ایجاد حفره های دندانی شود.

گاهی حفره های دندانی با بروز علائم همراه نخواهد بود پس بهتر است به طور مداوم تحت نظر دندانپزشک باشید.

[پر کردن دندان](#) با جدیدترین روش ها با مهراز کارت

جهت تهیه [بیمه دندانپزشکی](#) با مهراز کارت همراه شوید.

آشنایی با دلایل به وجود آمدن حفره های دندان

دهان محل تجمع تعداد زیادی از باکتری هاست، که برخی از آن ها می توانند برای ما مضر باشند. با گذشت زمان این باکتری ها یک لایه نازک و بی رنگ را در قسمت بالای دندان ها تشکیل می دهند که این لایه نازک را پلاک می نامیم.

به عنوان مثال تشکیل پلاک ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که فرد در استفاده از مواد قندی و دارای نشاسته افراط کرده باشد و به طور منظم از این مواد غذایی استفاده کند.

ترشح مکرر اسید حاصل از پلاک ها به مینای دندان آسیب می رساند. مینا لایه بیرونی محافظ پوشش دندان است. با پوسیدگی دندان، مواد معدنی موجود در مینای دندان به مرور زمان حل شده و این لایه از بین می رود.

جالب است بدانید در برخی از مواقع مینای دندان خود توانایی این را دارد که به ترمیم برخی از آسیب ها کمک کند با این حال این پوسیدگی ها به دلیل عدم درمان به موقع به عاج دندان رسیده و مشکلات دیگری را در پی خواهد داشت. در این صورت آسیب های به وجود آمده دائمی خواهند بود.

این پوسیدگی ممکن است در افراد در تمام سنین مختلف رخ دهد اما در کودکان بسیار شایع است.

علائم ایجاد حفره های دندانی

علامت اصلی حفره دندان: ظاهر شدن سوراخ در دندان است.

ممکن است این حفره ها در اندازه های مختلف باشند. اما گاهی این عارضه هیچ علامتی ندارد.

علائمی که می توانند به عنوان یک هشدار برای مبتلایان به این عارضه باشند:

- لکه هایی روی دندان ها به رنگ های سفید، خاکستری ، قهوه ای یا سیاه
- دندان درد
- حساسیت دندانی
- بوی بد دهان

عوارض عدم درمان حفره های دندانی

عدم درمان باعث میشود این باکتری ها بتوانند به بافت نرم تر داخل دندان گسترش یابند که این امر باعث افزایش سرعت پوسیدگی دندان و درد دندان شود و در صورت عدم درمان این عارضه می تواند باعث عفونت شود.

روش های پیشگیری از حفره های دندان

با استفاده از دهان شویه می توان از ایجاد یا گسترش حفره های دندانی جلوگیری کرد. زمانی که حفره های دندانی ایجاد می شوند این آسیب ها دائمی هستند. درمانی که برای این نوع عارضه تجویز می شود پر کردن این حفره ها و در صورت لزوم عصب کشی می باشد. روش درمان، بسته به محل، شدت و عمق حفره تعیین می شود.

در هر حال حفره دندان به راحتی قابل پیشگیری است. راه هایی برای جلوگیری از تجمع پلاک که باعث حفره دندان می شود، وجود دارد.

نکاتی جهت پیشگیری از حفره های دندان

- استفاده از خمیر دندان و دهان شویه حاوی فلوراید
- دو بار در روز مسواک زدن ، با استفاده از حرکات دایره ای
- به آرامی مسواک زدن لثه ها
- با استفاده از پاک کننده های بین دندانی مانند نخ دندان شکاف بین دندان ها را تمیز کنید
- اجتناب از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های سرشار از قند مانند: نوشیدنی های گازدار، به ویژه موادی که بدون ارزش غذایی هستند.
- محدود کردن مصرف غذاهای نشاسته دار
- اجتناب از مصرف مواد خوراکی به صورت سرپایی بین وعده های غذایی و یا درست قبل از خواب
- اجتناب از استعمال محصولات حاوی توتون و تنباکو
- اجتناب از نوشیدن الکل
- داشتن معاینات منظم یک دندان پزشک

در صورت انجام روش های پیشگیری مینای دندان با استفاده از مواد معدنی و بزاق دهان شروع به ترمیم مینای خود می کند. همچنین استفاده از فلوراید نقش مهمی دارد.

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

فلوراید چیست؟

یک ماده معدنی که می تواند آسیب پوسیدگی دندان را معکوس کند و از ایجاد حفره های دندان جلوگیری کند. یک دندان پزشک ژل فلوراید و یا سایر محصولات فلوراید برای ترمیم مینای دندان را تجویز می کند.

فلوراید مینای دندان را تقویت و محافظت از دندان در برابر آسیب از پلاک را افزایش می دهد. با ایجاد تغییرات در رژیم غذایی و با استفاده از درمان توسط فلوراید، فلوراید، این ماده به ترمیم هرگونه آسیب به وجود آمده در دندان از قبیل پوسیدگی های جزئی کمک می کند.

کودکان بیشتر از بزرگسالان در معرض ابتلا به این عارضه هستند لذا بسیار مهم است که به طور منظم برای اطمینان از سالم بودن دندان کودکان به دندان پزشک مراجعه کنید. و همین طور به صورت مداوم مراقب علائمی مانند: لکه های سفید، خاکستری، قهوه ای یا سیاه روی دندان ها باشید. این موارد از نشانه های از دست دادن مواد معدنی است که موجب پوسیدگی دندان می شود.

شناخت حفره های دندانی

منشاء حفره دندان، رسوب پلاک است که باعث آسیب دائمی به دندان می شود. بدون درمان، این عارضه ممکن است بدتر و جدی تر شود. درمان حفره، مانند پر کردن دندان، امکان پذیر است. همچنین ممکن است برای معکوس کردن پوسیدگی دندان جزئی دندانپزشک استفاده از یک ژل حاوی فلوراید تجویز کند.

بهترین راه برای پیشگیری از ایجاد حفره های دندانی، داشتن یک رژیم غذایی سالم و همین طور اهمیت دادن به بهداشت دهان و دندانان می باشد.

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

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره پر کردن دندان

