

عادات تخریب کننده دندان ها

در این مطلب به بررسی عادات تخریب کننده دندان ها میپردازیم.

جهت تهیه [بیمه دندان پزشکی](#) با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمایید

جهت مشاهده تعرفه [تخفیف ارتودنسی](#) کلیک کنید.

مکیدن انگشت شست دست در کودکان

یکی از عادات تخریب کننده دندان ها مکیدن انگشت است. برخی کودکان عادت به مکیدن انگشت شست دارند. که حتی پس از رشد دندان های دائمی در سنین ۵-۶ سالگی این عادت ادامه دارد. و باعث تغییر شکل کلی ساختار دندان ها و فک میشوند. دندانپزشکان معتقدند مکیدن انگشت شست عادت غلطی است. که باعث نامرتبی و شلوغی دندان ها میشود. تا جایی که این ناهمترازی باعث بروز مشکلاتی در جویدن و تنفس فرد می شود. پس بهتر است زمانی که کودک به سن رشد دندانهای دائمی رسید او را از مکیدن انگشت دست بازداریم تا دچار مشکلات مذکور نشود.

مکیدن لیموترش از عادات تخریب کننده دندان ها

همانطور که میدانید لیمو ترش خاصیت اسیدی دارد و همین خاصیت باعث پوسیدگی مینای دندان میشود. دندانپزشکان میگویند مواد اسیدی لایه ای سفت و سخت روی دندانها تشکیل میدهند که باعث آسیب به مینای دندان میشود.

[ارتودنسی دندان](#) را با مهر از کارت با کاهش هزینه چشمگیر تجربه کنید...

مسواک زدن سریع و محکم

همه میدانیم که مسواک زدن مهم ترین رکن سلامتی دهان و دندان است ولی باید توجه داشته باشید. که حتما به شکل صحیح انجام شود. مسواک زدن سریع و تند و همچنین بسیار محکم نه تنها سودی برای دندانپایتان ندارد. بلکه باعث آسیب به آنها نیز میگردد. زیرا باعث ساییده شدن مینای دندان، تحریک لثه ها، حساسیت دندان به سرما و حتی سوراخ شدن دندان می شود. پس جهت پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی باید از مسواک نرمی استفاده کنیم. که در عین حال که نرم است مقاوم نیز باشد.

دندان قروچه یا فشردن فک ها به هم

برخی افراد عادت دارند زمان بروز استرس و مشکلات فکری دندانهای خود را به هم میسایند و به اصطلاح [دندان قروچه](#) دارند. دندانپزشکان معتقدند این سائیدگی، فشار زیادی را به دندانها و فک وارد میکند که باعث شکستگی های ریز و یا حتی شکستگی های واقعی در دندانها نیز می گردد و همچنین باعث ایجاد نقص در عملکرد صحیح دندانها شود.

جویدن تکه های یخ عادات تخریب کننده دندان ها

گاهی افرادی که مایل به جویدن یخ هستند تصور میکنند این امر آسیبی به دندانها وارد نمیکند. اما این باور غلط است. دمای بسیار پایین یخ باعث آسیب جدی به دندانها میشود. توجه داشته باشید که دندانهای ما برای جویدن اجسام سختی مانند یخ مناسب نیستند و دچار آسیب میشوند پس از این امر خودداری کنید.

استفاده ابزاری از دندان

گاهی افراد برای باز کردن درب بطری ها و یا بسته بندی خوراکی ها و یا حتی شکستن بادام و فندق از دندانهایشان استفاده میکنند که این امر به شدت مضر و اشتباه است زیرا دندانهای ما فقط باید برای جویدن غذا، درست صحبت کردن و داشتن ظاهر خوب به هنگام خندیدن استفاده شوند نه به عنوان انبر ، چنگک یا خردکن. توجه داشته باشید که اگر از دندانهایتان استفاده نابجا داشته باشید دچار آسیب میشوند و عملکرد صحیح و مناسبی نمیتوانند داشته باشند.

آشنایی با مزایا و معایب [کشیدن دندان](#) با کاهش هزینه ۵۰٪ مهراز کارت

جویدن و گذاشتن مداد بین دندانها

گاهی افراد عادت دارند هنگام تمرکز و تفکر مداد ، خودکار و یا دسته عینک خود را میجوند. دندانپزشکان معتقدند گاز زدن چنین اشیائی باعث تغییر شکل ظاهری دندانها و ترک خوردن دندانها و همچنین آسیب جدی به عملکرد آنها میشود. یکی دیگر از عادات تخریب کننده دندان ها می باشد

جویدن ناخن ها

لازم است بدانید که جویدن ناخن ها علاوه بر اینکه شکل ظاهری دستهای شما را نازیبا میکند همچنین باعث پوسیدگی مینای دندان و آسیب به بهداشت دهان و دندان شما میشود.

جهت مشاهده [هزینه دندانپزشکی سال کلیک کنید](#)

نوشتن نوشیدنی های گازدار بدترین عادات تخریب کننده دندان ها

قبلا ذکر شد که [خوراکی های اسیدی](#) باعث آسیب به مینای دندان و پوسیدگی آن میشود. نوشابه ها و سایر نوشیدنی های گازدار نیز از این قاعده مستثنی نیستند. لازم است بدانید زمانی که نوشابه را جرعه جرعه مینوشید تاثیر منفی آن بر روی دندانها بیشتر خواهد شد زیرا با این کار این حالت را برای دندانهایتان ایجاد میکنید که دارید آنها را با مواد اسیدی شستشوی کامل میدهید که باعث پوسیدگی خط لثه و مینای دندان میشود. پس سعی کنید از این امر اجتناب کنید.

استفاده ناصحیح از خلال دندان

استفاده صحیح از خلال دندان بسیار مفید است زیرا بهداشت لابلای دندانهای شما را تضمین میکند ولی اگر به درستی استفاده نشود باعث آسیب به لثه و دندانهایتان میشود لذا همیشه سعی کنید هنگام استفاده از خلال، آن را به آرامی بین دندانهایتان حرکت دهید.

آموزش سلامت دهان و دندان

تمامی مواردی که در بالا اشاره شده از عوامل اصلی و عادات اشتباه بد تخریب کننده دندان هستند. برای سلامت دهان و دندان خود اگر به یکی از عادات بالا مبتلا هستید آن را کنار بگذارید تا به سلامت دهان و دندان خود کمک کنید. یکی از چیزهای که به شما پیشنهاد می کنیم تا سلامتی دندان شما حفظ شود استفاده از دهان شویه و آگاهی از مسواک زدن صحیح است. در نتیجه عادات غلط را کنار بگذارید و عادات صحیح چون دو موردی که اشاره شد را برای سلامت دهان و دندان خود به کار ببرید.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهراز کارت تماس حاصل نمائید.

