

# عوامل مخرب دندان ها

همه ما در طول شبانه روز در هنگام کار و استراحت و تفریح ممکن است کارهایی را انجام دهیم که باعث خراب شدن دندان هایمان شود. عوامل مخرب دندان ها بر حسب عادت و نادانسته باعث پوسیدگی دندان ها می شوند.

از جمله این کارها را در این مقاله بیان می کنیم که شاید حتی فکرشان را هم نکرده باشید که باعث پوسیدگی دندان ها می شوند.

مشاهده [بیمه دندانپزشکی](#) و خدمات زیبایی با تخفیف و [هزینه دندانپزشکی](#) با تخفیف

## ۱- چپس خوردن

یکی از عادهایی که در خراب شدن دندان ها تاثیر دارد چپس خوردن است. در سطح دندان پلاک هایی وجود دارد که نشاسته غذا ها را به اسید تجزیه می کند. این اسید پس از مدت بیست دقیقه که روی دندان قرار داشته باشد به دندان ها آسیب رسانده. و باعث پوسیدگی سریع دندان ها می شود. یکی از عادهایی که در خراب شدن دندان تاثیر گذار است خوردن چپس می باشد. البته که غذاهایی که می خوریم بیشتر حاوی نشاسته هستند. که اگر پس از خوردن ، دندان ها تمیز و مسواک زده نشوند به سرعت باعث پوسیدگی دندان ها می شود.

پس بهتر است برای داشتن دندان هایی همیشه سالم مسواک زدن بعد از خوردن مواد غذایی حتی تنقلاتی مانند چپس را جدی بگیرید. یکی از عواملی که باعث خراب شدن دندان ها می شود خوردن چپس و تنقلات و مسواک زدن بعد از آنهاست.

[بماد برداشتن خال](#)

## ۲- دندان قروچه

دندان قروچه کردن شاید از نظر بعضی ها کاری پیش پا افتاده و گذرا باشد. ولی اگر به کشف علت آن پرداخته نشود می تواند هم از نظر سلامت دندان ها و فک و هم از نظر روحی برای فرد عوارض جبران ناپذیری را داشته باشد. دندان قروچه نیز از عادت های اشتباهی است که باعث خراب شدن دندان ها می شود. دندان قروچه بیشتر در هنگام خواب انجام می شود. ولی در برخی افراد حتی در طول روز و در زمان بیداری نیز بروز میکند. دندان قروچه علاوه بر عادت یک نوع بیماری است که باید در اولین فرصت به درمان و اصلاح آن پرداخته شود.

دندان قروچه در بلند مدت مثلاً ۶ ماه تا یک سال باعث فرسایش و پوسیدگی دندان ها می شود. اکثر زمان ها این رفتار یا عادت از استرس و یا عادهای خواب می باشد.

برای درمان موقت دندان قروچه می توانید از محافظ دندان استفاده کنید. تا در هنگام شب آسیب کمتری به دندان ها وارد شود. برای دیدن علل و درمان دندان قروچه به لینک زیر مراجعه نمایید.

[دندان قروچه | علل و درمان](#)

## ۳- مصرف میان وعده ها

یکی از عواملی که باعث خراب شدن دندان ها می شود خوردن میان وعده ها می باشد. زیرا در هنگام خوردن میان وعده ها نسبت به وعده های اصلی غذا بزاق بیشتری ترشح می شود. و همچنین ذرات غذا در زمان طولانی تری روی دندان ها می مانند.

مانند خوردن انواع کیک و کلوچه ، بستنی، پاستیل و اسنک و بیسکویت و میوه ها و ... از مواردی هستند که از باعث خراب شدن دندان ها میشوند.

## ۴- جویدن اجسام سخت

یکی از عوامل مخرب دندان ها جویدن اجسام سخت است. بیشتر ما در طول زمان مدرسه طعم ته مداد را چشیده ایم. در زمان فکر کردن و یا حتی طبق عادت مداد و یا خودکار را داخل دهان برده و با دندان آن را می جویم.

خوردن یخ نیز از عادت هایی است که باعث لب پر شدن دندان ها می شود. اگر عادت به جویدن چیزی دارید بهترین گزینه جویدن دامس بدون شکر است. جویدن اجسام سخت یکی دیگر از عاداتی است که در خرابی دندان ها تاثیر گذار است.

جویدن دامس بدون شکر باعث تحریک شدن جریان بزاق دهان می شود. که باعث قوی تر شدن دندان ها می شود. این امر باعث استحکام بیشتر مینای دندان در برابر اسیدهای خورنده دندان می شود.

### دامس جویدن چه مضرات و چه فوایدی دارد؟

## ۵- خوردن قطره های آهن و ضد سرفه

از جهتی که این قطره ها درمانی هستند دلیلی برای بی ضرر بودن آن ها نیست. قطره آهن به دلیل داشتن موادی که در خود دارد نباید روی دندان ریخته شود و پس از خوردن آن باید حتما آب بخورید تا از روی دندان پاک شود. قطره های ضد سرفه از قند زیادی برخوردارند. که در زمان مصرف آنها نیز باید بلافاصله دهان و دندان ها شسته شود. اینبات های سرما خوردگی و ضد سرفه نیز به پلاک دندان چسبیده و در صورت مسواک نزدن باعث پوسیدگی دندان ها می شود.

باکتری هایی که در پلاک دندان هستند قند موجود در اینبات و یا قطره و یا هر ماده خوردنی شیرین را به نوعی اسید تبدیل می کند که برای بهتر هضم شدن آن ماده می باشد. ولی اگر این مواد در مدت زمان نیم ساعت یا حتی بیست دقیقه روی دندان باشند این اسید باعث پوسیدگی دندان می شود. به مینای دندان آسیب رسانده و نیز رنگ دندان ها را نیز تیره و سیاه می کند.

### مصرف صحیح قطره آهن کودکان

## ۶- پر خوری و عوارض رفلکس اسید معده در اثر پر خوری

یکی از عواملی که باعث خراب شدن دندان ها می شود زمانی است که پر خوری می کنید و معده تحمل این همه مواد غذایی را ندارد.

رفلاکس معده و در صورت شدید تر، بالا آوردن مواد غذایی پیش می آید. اسیدی که از معده به سمت دهان و دندان ها برگردانده می شود باعث ضعیف شدن و شکننده شدن دندان ها می شود.

همچنین سبب بوی بد دهان می شود. بهتر است برای سلامت دستگاه گوارش و همچنین دندان ها از پر خوری و خوردن مواد غذایی که هضم آن برای معده سنگین است پرهیز کنید. پر خوری یکی از عادات اشتباه در خراب شدن دندان ها می باشد.

## ۷- مکیدن لیمو ترش

افرادی که لیمو ترش می خورند دندان های خود را در معرض خطرانی قرار می دهند. لیمو ترش دارای اسید زیادی است که سبب ضعیف شدن مینای دندان می شود. همچنین باعث زبری سطح دندان شده که همین مورد باعث تجمع بیشتر باکتری ها روی دندان ها می شود.

## ۸- جویدن ناخن ها

جویدن ناخن ها علاوه بر اینکه از نظر روحی و روانی فرد را تحت تاثیر قرار میدهد. ظاهر لب و دندان ها را نیز تهدید میکند. در هنگام جویدن ناخن به دلیل آنکه دندان ها از حالت طبیعی خود بیرون می آیند دچار شکستگی و تخریب و لب پریدگی می شوند.

## ۹- مکیدن انگشتان

معمولا مکیدن انگشتان عادت است که در کودکان بروز می کند. کودکان ۵ تا ۶ ساله این عادت را دارند و در صورتی که درمان نشود باعث کج و نامنظم شدن دندان های جلویی و در نهایت باعث خراب شدن و حرکت کردن دندان ها از جای اصلی خود میشود.

## ۱۰- پیرسینگ زبان

سوراخ کردن و یا پیرسینگ زبان برای زیبایی و یا در اصل برای جلب توجه و متفاوت بودن در برخی از افراد و گروه ها رواج یافته است. اشیایی که روی زبان متصل می کنند به طور متوسط در طول زمان استفاده روزانه ده ها بار بین دندان ها قرار می گیرد که باعث آسیب به دندان ها و لب پریدگی و یا ترک خوردگی دندان ها می شود. همچنین عفونت و زخم زبان را نیز به همراه دارد.