

مواد مضر دندان و دهان که از آنها بی خبریم!

مواد مضر دندان و دهان وجود دارد. که شما نمی دانید ولی واضح است که مصرف بعضی مواد مانند انواع شیرینی و آب نبات منجر به **پوسیدگی** در دندان می شود. به تازگی محققان دریافته اند مواد غذایی دیگری هم وجود دارند. که هر چند ظاهراً بی ضرر هستند. اما باعث صدمه زدن به دندان های شما می شود. البته اگر به شکل مداوم استفاده شود.

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

بررسی ماده های مضر برای دهان و دندان:

در ادامه می خواهیم با مواد مضر دندان و دهان بیشتر آشنا شویم و بدانیم چطور مصرف کنیم تا آسیب کمتری به دندان هایمان وارد شود:

**یکی از شش ماده بسیار مضر دندان و دهان: دانه های آفتابگردان یا تخمه

دانه های آفتابگردان به خودی خود ضرری برای دندان ها ندارد اما زمانی که شما پوسته را با دندان می شکنید باعث آسیب به دندان می شود. افراد زیادی در سراسر دنیا به همین دلیل به مطب های دندانپزشکی مراجعه می کنند. اگر عادت به مصرف این نوع دانه های روغنی دارید بهتر است خیلی کم مصرف شده یا بدون پوست استفاده شود.

**تکه های یخ

دندانپزشکان در مورد جویدن یخ هشدار می دهند. جویدن یخ بسیار وحشتناک است زیرا مینای دندان و یخ هر دو از کریستال ساخته شده است. وقتی دو کریستال را در برابر یکدیگر فشار می دهید یکی از آن ها قطعاً می شکند.

**آبهای طعم دار و گازدار یکی دیگر از شش ماده بسیار مضر دندان و دهان

درست است که آب های طعم دار بدون شکر هستند اما نمی توان گفت که بدون اسید هم هستند. بیشتر آب های طعم دار و گازدار حاوی مقدار زیادی اسید سیتریک بوده که یک عامل رایج **فرسایش مینای دندان** محسوب می شود و اگر مینای دندان فرسوده شود دیگر قابل ترمیم نیست و تبعاً دندان های شما دچار آسیب بیشتری می شود.

آشنایی با مزایا و معایب **کشیدن دندان** با کاهش هزینه ۵۰٪ مهر از کارت

**میوه خشک شده

میوه خشک یکی از شش ماده بسیار مضر دندان و دهان است. همانطور که میدانید میوه خشک شده پر از فیبر و ویتامین است. اما برای دندان مضر است. در واقع وقتی میوه را خشک می کنیم آب میوه خارج شده و قند و اسید باقی می ماند و هنگام مصرف بسیار چسبنده هستند. برای مثال کشمش، آلبالو خشک در شیارها و شکاف دندان قرار می گیرد و در عین حال، باکتری ها در دهان شما بر روی شکر ذخیره شده قرار می گیرند. این باکتری ها اسید تولید می کنند و مینای دندان را می توانند حل کنند و باعث **حفره** و پوسیدگی شوند.

برای دیدن **تعرفه دندانپزشکی** اینجا کلیک کنید.

**چیپس سیب زمینی

چیپس ها هم مانند میوه های خشک فریبنده هستند و به دندان می چسبند. چیزی که شما اصلاً تصور نمی کنید.

نشاسته در سیب زمینی به شکر تبدیل می شود و شکر به اسید متابولیزه می شود. اگر از کیسه ای چپس لذت می برید، حتما پس از مصرف با آب زیاد دهان خود را شستشو دهید و پس از آن حتما نخ دندان بکشید.

همیشه پس از خوردن غذا مراقب باشید که چیزی در دهانتان باقی نماند تا از پوسیدگی بتوانید جلوگیری کنید.

****نوشیدنی های انرژی زا یا به اصطلاح ورزشکاری**

نوشیدنی های انرژی زا یکی از شش ماده بسیار مضر دندان است. اگر شما ورزش می کنید و عادت دارید پس از ورزش **نوشیدنی های انرژی زا** مصرف می کنید حتما به مواد تشکیل دهنده اش نگاهی بیاندازید چرا که این نوشیدنی ها حاوی مقادیر زیادی شکر هستند. توصیه اکثر دندانپزشکان به ورزشکاران این است که پس از تمرین، فقط **آب بنوشید**. آب تنها چیزی است که شما نیاز دارید.

جهت تهیه **بیمه دندانپزشکی** با ما همراه باشید.

جهت تهیه **بیمه دندانپزشکی** با مشاورین مهر از کارت همراه شوید.

