

چای سبز و سلامت دهان و دندان

چای سبز و سلامت دهان و دندان: بنا بر ادعای رئیس اداره بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۹۰ درصد مردم ایران دچار مشکلات دهان و دندان هستند. ۲۰۰ میلیون دندان پوسیده در دهان ایرانی‌ها وجود دارد و شاخص پوسیدگی دندان در سنین ۳۵ تا ۴۴ سال عدد ۱۳ را نشان می‌دهد. از چنین آماری می‌توان نتیجه گرفت. در کنار پیشرفت‌هایی که در زمینه پیشگیری، شناسایی و درمان بیماری‌های دهان و دندان صورت گرفته، باید مراقب چیزهایی که می‌خوریم نیز باشیم. با وجود این که بسیاری از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها برای سلامت دندان‌ها مضر هستند، نوشیدنی‌هایی مثل چای سبز وجود دارند که نباید فواید آن‌ها را دست کم بگیرید.

معمولا چای سبز را به خاصیت طعم‌دهندگی آن و عاملی برای کمک به کاهش وزن می‌شناسند. به عقیده محققان، چای سبز به خاطر داشتن آنتی‌اکسیدان و ترکیب‌هایی که التهاب را کاهش می‌دهند فواید زیادی برای سلامت دهان دارد. و با عفونت باکتریایی در دهان مقابله می‌کند. دلایل زیادی برای این ادعا وجود دارد که به برخی از آن‌ها می‌پردازیم.

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

جلوگیری از پوسیدگی دندان و سلامت لثه با مصرف چای سبز

چای سبز رشد باکتری‌ها را کنترل می‌کند. اسیدیته بزاق و پلاک دندان (قشر نازک و چسبناک روی دندان حاوی میلیوها باکتری) را کاهش داده. و مانع پیشروی یک پروسه مخرب می‌شود. خاصیت ضد التهاب چای در کنترل این بیماری‌ها نیز نقش مهمی دارد. مطالعات انجام شده روی این موضوع نشان می‌دهد افرادی که به طور منظم چای سبز می‌نوشند لثه‌های سالم‌تری نسبت به کسانی که چای سیاه می‌نوشند دارند. از آنجا که هزینه‌های مراقبت از دندان سرسام‌آور است. پیشگیری همیشه قبل از درمان توصیه می‌شود.

برای دیدن تعرفه دندانپزشکی اینجا کلیک کنید.

کنترل سرطان و کاهش دندان‌های از دست رفته

چیزی که می‌تواند از پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های لثه جلوگیری کند بدون شک در پیشگیری از افتادن دندان‌ها هم موثر است. یک تحقیق انجام شده در ژاپن روی زنان و مردانی که روزانه دست کم یک فنجان چای سبز می‌نوشیدند. نشان داده که این افراد سال‌های طولانی‌تری را با دندان‌های طبیعی‌شان سپری کرده‌اند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای سبز، از بدن در مقابل تخریب سلولی و رشد بدخیم تومور مراقبت می‌کنند. یکی از یافته‌های دیگر در مورد چای سبز تاثیر آن در کاهش زخم‌ها و آسیب‌های پیش از سرطان در دهان است.

انواع پوسیدگی دندان چگونه درمان میشود؟

تنفس بهتر

چای سبز به خاطر قابلیت از بین بردن میکروب‌هایی که در دهان ایجاد بوی بد می‌کنند، در رفع بوی بدن دهان بسیار موثر است. و به همین دلیل در تولید بسیاری از خمیردندان‌ها استفاده می‌شود. چه بسا بسیار مفیدتر از خوشبوکننده‌هایی مثل نعناع و آدامس است. که غالبا برای این منظور استفاده می‌شوند.

نوشیدن ۵ فنجان چای سبز در روز زیاد نیست اما باید به نحوه دم کردن صحیح آن توجه داشته باشید تا کاملا از مزایای آن بهره‌مند شوید. پس از جوش آمدن آب و قبل از ریختن آن روی چای سبز کیسه‌ای یا برگ‌های چای بگذارید سه دقیقه بماند تا کمی حرارتش را از دست بدهد. بعد از ترکیب آن با چای نیز سه دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. مطمئن باشید دندان‌های سالم و حال خوب دهانتان از شما بابت این کار متشکر خواهند بود.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با ما همراه باشید.

جهت استفاده از خدمات دندانپزشکی ارزان با مشاورین مهراز کارت همراه شوید.

