

# چه چیزهایی باعث آسیب به دندان می شوند؟

آمار آخرین مطالعات نشان داده است. که هر ایرانی به طور میانگین ۱۳ دندان پوسیده دارد. همچنین کودکان تا ۱۲ سال نیز ۲ تا ۳ دندان خراب دارند. عدم تغذیه سالم و نیز عم رعایت صحیح بهداشت دهان و دندان باعث این نتیجه این آمار شده است. موارد و دلایل زیادی وجود دارد تا دندان را پوسیده و خراب کند. علاوه بر این مراجعه نکردن به موقع به دندان پزشکی باعث پوسیدگی های گسترده دندان ها شده که باعث کشیدن آن می شود. در این مطلب می پردازیم به اینکه چه چیزهایی باعث آسیب به دندان می شوند؟

با داشتن [بیمه دندانپزشکی](#) میتوانید [تعرفه دندانپزشکی](#) درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

## پوسیدگی دندان ها چه زمانی اتفاق می افتد؟

پوسیدگی دندان ها زمانی پیش می آید که غذاها که حاوی کربوهیدرات هستند در لابلای دندان ها گیر کنند. و به طور کامل به وسیله مسواک و خمیر دندان تمیز نشوند. از موارد اصلی که باعث خرابی و پوسیدگی دندان ها می شود. خوراکی های شیرین چسبنده و با دمای بسیار سرد و یا داغ است.

### [عوامل مخرب دندان ها](#)

## چه چیزهایی باعث آسیب به دندان می شوند؟ برخی از خوراکی ها

### آب نبات

مکیدن آب نبات باعث می شود تا شیرینی و مواد قندی آنها به صورتی عمیق تر در لابلای دندان رفته و باقی بماند. همچنین جویدن آب نبات های سفت باعث شد تا سطح دندان یا همای مینای دندان آسیب ببیند. با آسیب مینای دندان شروع پوسیدگی رخ می دهد.

### [خراب شدن دندان پر شده](#)

### آب معدنی

تغییراتی که برای خالص سازی آب انجام می دهند. باعث اسیدی شدن آب می شود. اسیدی شدن دهان باعث از بین رفتن مینای دندان و در آخر پوسیدگی دندان ها می شود.

### آدامس

جویدن آدامس مانند این است که شکر بجوید. این ماده بسیار به دندان ها آسیب وارد می کند. بهتر است از آدامس ها زایلیتول استفاده نمایید. این آدامس ها باکتری های مضر دندان را از بین می برد.

### [کشیدن دندان پوسیده](#)

## شکلات، یکی از خوراکی های مضر برای دندان

شکلات ها برای خوش طعم شدن از مواد بسیار قندی ساخته شده اند. شکلات ها به علت خاصیت چسبندگی که دارند. در لابلای دندان ها نفوذ کرده و باقی می مانند. اگر تا ۲۰ دقیقه بعد از خوردن شکلات ها دهان و دندان خود را از این مواد

پاک نکنید. آسیب جدی به دندان ها می زنند. خوردن شکلات های تلخ که از شیرین کننده ها به مقدار کمی در آنها استفاده شده است. مناسب تر و بی ضرر تر هستند.

## لیموناد ها

اسید های موجود در نوشیدنی های گازدار به خصوص در لیموناد باعث آسیب و پوسیدگی دندان ها می شود. ترکیب لیموناد که از شکر و لیمو است. دو ماده شیرین و اسیدی که هر دوی آنها بسیار مضر هستند. می تواند آسیب های طولانی به دندان ها وارد کنند.

### تاثیر غذاهای اسیدی روی دندان ها چیست؟

## پاپ کورن

پاپ کورن از خوراکی هایی است که به دلیل چسبندگی که دارد در میان دندان ها باقی می ماند. که باعث رشد و تکثیر باکتری های می شود. دانه هایی که هنوز باز نشده اند. و سفت هستند با گاز گرفتن باعث آسیب به دندان ها شده و احتمال شکستن و یا ترک خوردن را در دندان ها بیشتر می کنند.

## میوه های خشک یکی دیگر از خوراکی های مضر برای دندان

میوه هایی مانند انجیر خشک، زردالوی خشک، کشمش که حاوی مقدار زیادی فیبر و مواد قندی می باشد. و بسیار انرژی زا و مقوی هستند. به دلیل سخت بودن بافت شان و نیز زمانی که جویده می شوند. چسبنده می شوند. می توانند علاوه بر خواص زیادی که دارند. در لابلای دندان ها باقی مانده و در صورتی که دندان ها پس از مصرف به طور کامل تمیز نشوند و شسته نشوند. باعث خراب شدن و پوسیدگی دندان شوند. بنابراین پس از خوردن این نوع خوراکی ها تا ۲۰ دقیقه بعد از دندان ها را مسواک زده و از نخ دندان استفاده کنید.

### عصب کشی دندان پوسیده

### انواع پوسیدگی دندان چگونه درمان میشود؟

## آب

آب به معنی واقعی مایع حیاتی است. اینکه دو سوم بدن انسان را آب تشکیل داده است. نشان از مهم بودن این مایع در بدن است. حالا اگر به هر دلیلی مقدار لازم آب را به بدن نرسانید. باعث بروز و شروع بیماری ها و درد هایی می شود که شاید برای بسیاری از پزشکان قابل تشخیص و در نتیجه قابل درمان نباشد. آب همچنین یکی از مهمترین ماده ای است که برای سلامت دندان ها اهمیت بسیار بالایی دارد. زمانی که ماده خوراکی را می خورید و زمان و فرصت برای مسواک زدن و یا استفاده از نخ دندان ندارید. از آب استفاده کنید. خوردن یک لیوان آب می تواند کمک بسیاری به تمیز کردن دندان ها و از بین بردن باکتری های مضر و همچنین تنظیم کردن بزاق دهان از حالت اسیدی به حالت نرمال را دارد. علاوه بر آن نوشیدن مقدار مناسب آب در شبانه روز می تواند به سلامت لثه ها و دندان ها را نیز کمک نماید.