

# کارهای مضر برای سلامتی دندانها

اگر سلامت دندان هایتان برای شما مهم است، باید بدانید برخی کارهای مضر برای سلامتی دندانها وجود دارد که ممکن است سلامت دندان هایتان را تهدید کند. به عنوان مثال، آسیب‌های عصبی، مشکلات قبلی هم می‌تواند سلامت دندان هایتان را تهدید کنند. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم در ادامه کارهایی که می‌توانند به دندان‌های شما آسیب جدی وارد کند را بشناسید.

جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمایید

## ۱. دندان قروچه

فشردن دندان‌ها روی هم می‌تواند آسیب جدی به دندان‌یتان وارد کند. آیا در هنگام خشم، عصبانیت و شرایط حاد، دندان‌های خود بر هم می‌فشارید؟ دندان‌های شما، برخی از فشارها را می‌توانند تحمل کنند؛ اما در طی زمان و با فشارهای بسیار، ممکن است دندان هایتان درد بگیرند یا شل و یا اینکه به مرور شکسته شوند.

گاهی اوقات، حتی زمانی که احساس تنش و اضطراب ندارید، ممکن است دندان هایتان را در خواب نیز روی هم بفشارید. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که دچار اختلال خواب باشید، اینکار باعث می‌شود که دندان‌های خود را از دست بدهید. اگر دچار مشکل دندان قروچه هستید از دندانپزشک خود بخواهید یک محافظ (نایت‌گارد) برای دندان هایتان تجویز کند تا در هنگام خواب از آن استفاده کنید.

## ۲. مسواک زدن نامناسب

به نظر می‌رسد مسواک زدن دندان‌ها کاری ساده باشد. اما ممکن است مسواک زدن شما به لثه و دندان هایتان صدمه بزند. باید روش درست مسواک زدن را بدانید تا از این آسیب‌ها جلوگیری کنید.

## ۳. شستشوی بیش از حد دهان با شستشو دهنده‌ها

اگر چندین بار در طی روز دهان خود را با شستشو دهنده‌ها بشویید، مطمئناً احساس خواهید کرد که دهان شما تمیز شده است. اما اینکار می‌تواند باعث ایجاد حساسیت دندان‌های شما شود، زیرا برخی شستشو دهنده‌ها دارای اسیدهایی هستند که عاج دندان و لایه‌های میانی دندان را از بین می‌برند.

## ۴. فشار به بدن

مطالعات در مورد ورزشکاران سه گانه نشان می‌دهد که تمرینات استقامتی می‌تواند باعث از بین رفتن مینای دندان شود. هر چه برنامه‌ی ورزشی افراد شدیدتر باشد، احتمال کرم خوردگی دندان در این افراد، افزایش می‌یابد. دانشمندان، دقیقاً از علت اینکار مطمئن نیستند، اما احتمال می‌دهند که این موضوع، به علت تغییر میزان بزاق دهان باشد.

جهت مشاهده هزینه دندان پزشکی سال کلیک کنید

جهت مشاهده هزینه لامینت دندان و هزینه مشاوره و روانشناسی کلیک کنید

## ۵. سینوس هایتان پر شده باشد

درد در دندان‌های فوقانی ممکن است نشانه‌ی عفونت سینوسی باشد. این امر، بسیار شایع است زیرا دندان‌های شما، نزدیک بینی‌تان هستند.

## ۶. بارداری

بارداری ممکن است موجب بروز بیماری‌های مربوط به لثه یا خونریزی در هنگام مسواک زدن در شما شود. احتمال بروز ورم لثه و کرم خوردگی دندان در خانم‌های حامله زیاد است، بنابراین در زمان حاملگی، برای برخی از معاینات عمومی به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

پیشنهاد می‌شود قبل از شروع بارداری حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید تا شرایط دندان‌هایتان را بررسی کند.

## ۷. درد فک از جمله کارهای مضر برای سلامتی دندانها

**مفصل گیجگاهی** زیروارهای (TMJ)، فک پایین را به جمجمه‌تان متصل می‌کند. هنگامی که هر بخش از TMJ، به علت آسیب، آرتروز یا سایر چیزهای دیگر کار نکند، ممکن است باعث شود که در هنگام جویدن، فک‌تان درد بگیرد.

## ۸. آسیب عصبی

این وضعیت، امری شایع نیست اما نورالژی سه گانه می‌تواند ریشه در مشکلات دندانی شما داشته باشد، و این باعث درد مزمن در یکی از اعصاب سر شما می‌شود. این درد را اغلب در هنگام مسواک زدن، خوردن و نوشیدن احساس خواهید کرد.

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

## ۹. مشکلات قلبی

درد در نیمه‌ی بالایی بدن، می‌تواند نشانه‌ی **حمله‌ی قلبی** باشد، در این هنگام، ممکن است در شانه، فک، دندان‌ها و گردن خود، احساس ناراحتی کنید. مراقب علائمی مانند عرق، تپش قلب، حالت تهوع، درد قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس باشید.

## ۱۰. سفیدکردن دندانها

آیا دندان‌های خود را سفید کرده‌اید؟ سفیدکننده‌ها، ممکن است به دندان‌هایتان آسیب برسانند. در ۲-۳ روز اول ممکن است باعث بروز حساسیت شود، اما این حساسیت پس از مدت کمی از بین می‌رود. همچنین در هنگام **سفیدکردن دندانها**، لثه‌های شما ممکن است دچار سوزش شود.

## ۱۱. از بین رفتن لثه‌ها یکی از کارهای مضر برای سلامتی دندانها

هنگامی که لثه‌ها از بین می‌روند، لایه‌ی محافظی که روی اعصاب دندان قرار دارد عقب می‌رود، و باعث بروز درد می‌شود. این می‌تواند نشانه‌ی بیماری لثه باشد، بنابراین اگر دندان‌هایتان در طولانی مدت دچار درد می‌شوند یا آیا اگر دچار چرک، زخم دهان، **بوی بد دهان** یا خونریزی در هنگام مسواک زدن هستید، دندانپزشک خود را مطلع کنید.

## ۱۲. بررسی سرطان دهان

**سرطان دهان** معمولاً با درد دهان یا دندان آغاز می‌شود، که این درد، تمامی ندارد. نورالژی سه گانه می‌تواند از یک تومور که روی صورت شما فشار می‌آورد، بیاید که این مورد، امری نادر است. برای بررسی این موضوع لازم است که هر چند ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.

### ۱۳. رژیم غذایی‌تان، پر از مواد اسیدی باشد

غذاهای دارای اسید بالا، مینای دندان را از بین می‌برند و باعث می‌شوند که محافظت از دندان‌ها، کاهش یابد. این نوع مواد غذایی عبارتند از: قهوه، آب نبات‌های شکر دار، نوشابه و مرکبات مانند لیمو، پرتغال، گریپ فورت.

### ۱۴. استفراغ بیش از حد

حالا که صحبت از اسید شد، باید بگوییم که شکم شما پر از اسید است. هنگامی که استفراغ می‌کنید، مقداری از این مواد اسیدی روی دندان‌های شما، می‌ماند. اگر زیاد استفراغ می‌کنید، این امر می‌تواند به دندان‌های شما، آسیب برساند GERD . (بیماری رفلاکس معده)، حاملگی، التهاب مزمن و بی‌نظمی غذایی می‌تواند از طریق استفراغ کردن، مشکلاتی برای دندان‌های شما، ایجاد کند.

### ۱۵. کمبود آب بدن

آب، نه تنها ذرات و تکه‌های غذاهای باقی مانده پس از غذا خوردن را از بین می‌برد، بلکه بسته به جایی که در آن، آب می‌نوشید، آب می‌تواند پر از فلوراید باشد که می‌تواند منجر به استحکام و سلامت دندان‌های شما شود. اگر به اندازه کافی آب ننوشید، دندان‌هایتان در معرض خطر قرار می‌گیرند.

### میوه های مضر برای دندان

میوه هایی که اسیدی هستند برای دندان مضر میباشند. برای مثال مرکبات علاوه بر ویتامین های زیادی که دارا هستند اما دارای مواد اسیدی میباشند که خوردن بیش از حد آنها باعث آسیب رساندن به دندان میشود و درد افزاینده آن.

میوه هایی مانند لیمو ترش و گریپ فروت بیشتر اسیدی هستند و پرتغال جزو کم اسیدی ترین میوه های گروه مرکبات میباشد.

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