

بهداشت دندانها با گیاهان دارویی

میتوان برای بهداشت دندانها با گیاهان دارویی اقدام کرد. زیرا ماده ی اصلی بیشتر محصولات دهان و دندان، فلوراید است. فلوراید از مینای دندان محافظت می کند. اما فلوراید زیاد باعث ایجاد لکه های سفید روی دندان می شود.

استفاده از روش های سنتی (حفظ بهداشت دندانها با گیاهان دارویی) مراقبت از دندان، از آسیب های مربوط به فلوراید و دیگر مواد شیمیایی موجود در محصولات مختلف دندان جلوگیری می کند. ثابت شده است که حفظ بهداشت دندانها با گیاهان دارویی علاوه بر محافظت از دندان ها و لثه، به سلامت آنها هم کمک می کنند. این گیاهان را بشناسید تا دیگر نگران دندان های خود نباشد.

۱- استویا

از این گیاه به عنوان یک شیرین کننده ی طبیعی بدون کالری استفاده می شود. که ۳۰۰ برابر شیرین تر از ساکاروز (شکر) است. تحقیقات آزمایشگاهی نشان می دهند که عصاره ی استویا دارای خواص آنتی باکتریال است و از رشد باکتری های دهانی عامل جرم دندان و در نتیجه، از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند و مناسب برای بهداشت دندانها با گیاهان دارویی است.

نحوه ی استفاده از آن: چند برگ تازه ی آن را به جای شکر به چای یا نوشیدنی های دیگر خود اضافه کنید. می توان برگ های خشک شده ی آن را پودر کرد و از آن در دسرها، سس ها و سوپ ها استفاده کرد.

جهت تهیه **بیمه دندان پزشکی** با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

۲- سبزه گندم

مطالعات نشان می دهد که آب سبزه ی گندم به خارج شدن میکروب ها از لثه و در نتیجه، بهبود سلامت کلی لثه کمک می کند. سبزه ی گندم به درمان خونریزی لثه هم کمک می کند.

نحوه ی استفاده از آن: هر زمان که خواستید دهان خود را بشویید، آب سبزه ی تازه را با آب ترکیب کنید. یک راه دیگر این است که سبزه ی تازه ی گندم را با آب ترکیب کنید و هر روز صبح، دهان خود را با آن بشویید.

۳- میخک

از میخک برای درمان درد دندان استفاده می شود. از میخک برای **خوشبو کردن دهان و نفس** هم استفاده می شود. خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی میخک به درمان عفونت ناشی از پوسیدگی و خاصیت بی حس کنندگی آن به تسکین دندان درد کمک می کند.

نحوه ی استفاده از آن: می توانید آن را به صورت خام بخورید و یا داخل چای خود بریزید. یک میخک را روی دندان موردنظر بگذارید تا درد آن را تسکین دهد. یک راه دیگر این است که مقداری میخک را آسیاب کنید و با استفاده از چند قطره روغن زیتون خمیری درست کنید. و آن را به طور مستقیم روی دندان موردنظر بگذارید.

۴- شیرین بیان

شیرین بیان حاوی نوعی ترکیب است که دارای خواص قوی ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدقارچی می باشد. این گیاه از تولید باکتری های دهانی جلوگیری می کند و از بیماری های لثه و حفره ی دهانی جلوگیری می کند. شیرین بیان خواص ضدالتهابی قابل توجهی دارد و به رفع آفت دهان کمک می کند.

نحوه ی استفاده از آن: دندان و لثه خود را به آرامی با پودر شیرین بیان خشک شده در آفتاب ماساژ دهید یا ریشه ی آن را بجوید.

۵- پوست بلوط سفید یکی از راه های بهداشت دندانها با گیاهان دارویی

پوست بلوط سفید برای درمان مشکلات لثه ای بسیار مفید است. پوست بلوط سرشار از تانن ها است. که با افزایش قابلیت ارتجاعی بافت لثه، به سفتی لثه و یا دندان لق کمک می کند. پوست بلوط میزان بالایی منیزیم، کلسیم و روی دارد که به تقویت دندان و لثه کمک می کند.

نحوه ی استفاده از آن: می توانید از کپسول های پوست بلوط سفید استفاده کنید و پودر داخل آن را به طور مستقیم روی لثه بمالید. یک راه دیگر این است که با استفاده از پودر پوست بلوط، یک دمنوش درست کنید و پس از سرد شدن، از آن برای شستشوی دهان استفاده کنید.

۶- ریحان

این گیاه بسیار ارزشمند به دلیل خواص درمانی مختلف خود شناخته شده است. ریحان خواص ضدباکتریایی قوی دارد و از بیماری های لثه، تشکیل جرم و بوی بد دهان جلوگیری می کند.

نحوه ی استفاده از آن: دندان خود را با استفاده از پودر ریحان خشک شده مسواک بزنید تا تأثیر آن را ببینید.

۷- روغن درخت چای

روغن درخت چای خواص ضد میکروبی قوی دارد. که به رفع عفونت لثه کمک می کند. این روغن به خوشبو کردن دهان نیز کمک می کند.

نحوه ی استفاده از آن: هر روز صبح قبل از مسواک زدن، یک قطره از این روغن را روی خمیر دندان خود بریزید. یا چند قطره از آن را به دهان شویه ی خود اضافه کنید و دهان خود را با آن بشویید.

۸- روغن اوکالیپتوس

یک ماده ی موجود در روغن اوکالیپتوس به نام سینئول، باکتری های ایجاد شکننده ی بوی بد دهان را از بین می برد. روغن اوکالیپتوس با کاهش جرم دندان، تقویت لثه ها و جلوگیری از خونریزی لثه به بهبود سلامت کلی دهان کمک می کند.

نحوه ی استفاده از آن: تنها یک قطره از روغن اوکالیپتوس را روی مسواک خود بریزید. یا چند قطره از آن را به دهانشویه خود اضافه کنید.

از این روش های گیاهی و طبیعی برای حفظ سلامت دهان و دندان خود استفاده کنید و فراموش نکنید که هر شش ماه یک بار به دندانپزشک مراجعه کنید.

بهداشت دندانها با گیاهان دارویی و تسکین درد دندان در منزل

• سس زنجبیل و فلفل

زنجبیل و فلفل هر دو داروهای ضد درد هستند. شما می توانید هر کدام از این دو ادویه را به طور جداگانه مورد استفاده قرار دهید. چراکه هر دوی این مسکن ها، پیام تسکین درد را به مغز می فرستند. اما برای گرفتن نتیجه بهتر، می توانید مخلوطی از این دو ادویه را تهیه کنید.

روش تهیه: میزان مساوی از این دو ادویه را با آب مخلوط کنید و یک سس بسازید. توپ کوچکی از پنبه درست کنید و به میزان کافی به سس مورد نظر آغشته اش کنید. بعد هم آن را درست روی دندان تان (جایی که لثه و زبان شما به آن برخورد نکند) بگذارید و تا زمان فروکش کردن درد یا حداقل تازمانی که طاقش را دارید، پنبه را از دهان تان خارج نکنید.

• محلول آب نمک

نمک یک ضد عفونی کننده قوی است. پس اگر درد دندان شما به خاطر عفونت ایجاد شده باشد، استفاده از نمک می تواند زودتر از هر راه دیگری شما را آرام کند. آب نمک دور دندان را ضد عفونی می کند و مایع هایی که باعث التهاب می شوند را خارج می کند.

از این روش درمانی می توانید هر زمان که به آن نیاز پیدا کردید، به روش زیر استفاده کنید: یک قاشق چای خوری نمک را در یک فنجان آب جوش حل کنید. تا داروی فوق العاده ای بسازید. این محلول التهاب را کم کرده و بقایای آلودگی را از دهان شما پاک می کند. ۳۰ ثانیه آن را در دهان تان بچرخانید و بعد بیرون بریزید. اگر هم حوصله درست کردن آب نمک را ندارید، یک سرم نمکی از داروخانه بخرید و تا چند روز از محلولی که در سرم وجود دارد قرقره کنید.

• دم کرده نعناع یکی از راه های بهداشت دندانها با گیاهان دارویی

دمنوش نعناع هم عطر خوبی دارد و هم می تواند به عنوان یک بی حس کننده خوب مورد استفاده قرار بگیرد. البته تنها دمنوش نعناع نیست که درد شما را آرام می کند. بلکه چای سیاه هم خاصیت ضد التهاب دارد و با کم کردن تورم می تواند به کاهش درد هم کمک کند. برای گرفتن نتیجه بهتر از این دو نوشیدنی، به شیوه زیر عمل کنید: یک قاشق چای خوری نعناع خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید و برای دم کشیدنش ۲۰ دقیقه صبر کنید. وقتی که دمنوش تان خنک شد، آن را در دهانتان بچرخانید و بعد بیرون بریزید.

اگر هم نعناع در دسترس ندارید و می خواهید از چای سیاه استفاده کنید، یک تی بگ را خیس کنید و روی ناحیه دردناک بگذارید و یا اینکه چای سیاه گسی را درست کنید و پس از خنک شدن، آن را چند بار در دهان تان قرقره کنید.

• آب اکسیژنه

اگر درد دندان شما با بدمزگی دهان و حتی تب همراه بود، بهترین راه برای کم کردن مشکل، استفاده از آب اکسیژنه است. اما مثل تمام روش های طبیعی، این هم یک روش موقتی است و تنها تا روز ویزیت پزشک شما را آرام نگه می دارد و عفونت دندان تان را کمتر می کند. اگر چاره ای جز تسکین خانگی درد ندارید، از این روش کمک بگیرید: برای کشتن باکتری ها و کم کردن ناراحتی تان، کمی آب اکسیژنه ۳ درصد را قرقره کنید.

از این محلول تنها برای شستشو استفاده کنید و پس از چرخاندن آن در دهان تان، محلول را بیرون بریزید. بعد هم چند بار دهان تان را با آب خالی شست و شو دهید.

• یخ

فرقی نمی کند درد دندان شما را کلافه کند یا پا درد عذاب تان دهد؛ یخ همیشه مسکن موقتی خوبی برای انواع درد ها بوده است. اگر می خواهید تا رسیدن به مطب دندانپزشکی سرپا بمانید، از این روش کمک بگیرید: چند قالب یخ را در یک کیسه پلاستیکی بریزید، پارچه نازکی را روی کیسه بپیچید و برای بی حس شدن دندان تان، ۱۵ دقیقه آن را روی قسمتی از صورت خود که دندان دردناک در محدوده آن قرار دارد، بگذارید.

قدیمی ها می گفتند اگر دست تان را با یخ ماساژ دهید، درد دندان تان آرام می شود. آنها ادعا می کردند وقتی یخ را بین انگشت سبابه و شست می گذارید، اعصاب انگشت شما پیغام سرما را به مغزتان می فرستند. و پیغام آرام شدن درد هم به دندان شما می رسد.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید

• صمغ مر یکی دیگر از راه های بهداشت دندانها با گیاهان دارویی

شیره درخت مرمکی یا همان صمغ مر می تواند دندان درد شما را آرام کند. پس اگر تا امروز نامش را نشنیده بودید، همین حالا برای تهیه کردنش به عطاری محله تان بروید. این صمغ التهاب دهان تان را کم کرده و به از بین رفتن باکتری ها کمک می کند. اگر یک عطاری کار درست می شناسید که این صمغ در آن پیدا می شود، پس از تهیه کردن، آن را به این شیوه مصرف کنید:

یک قاشق چای خوری از پودر مر را در دو فنجان آب به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید. اجازه دهید محلول تان خنک شود. بعد هم برای هر بار استفاده، یک قاشق چای خوری از این دارو را در یک فنجان آب بریزید و ۵ تا ۶ بار در روز قرقره این محلول را ادامه دهید.

• سیر

خوردن سیر تنها سیستم ایمنی بدن تان را تقویت نمی کند. این داروی طبیعی علاوه بر اینکه نمی گذارد هر نوع بیماری سراغ تان بیاید و بیهوده درد بکشید. مسکن خوبی برای درد دندان هم به حساب می آید. برای گرفتن بهترین نتیجه از سیر درمانی، به این توصیه عمل کنید:

یک حبه سیر را روی دندان تان بگذارید و آن را بجوید. درد شما چند دقیقه بعد از جویدن سیر آرام می شود. پس اگر نتیجه را فوراً مشاهده نکردید، به جویدن سیر ادامه ندهید. این گیاه نه تنها درد شما را آرام می کند، بلکه مصرف مداومش دندان تان را محکم تر هم می کند.

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

