

تأثیر غذاهای اسیدی روی دندان ها

تأثیر غذاهای اسیدی روی دندان ها: اسید، مینای دندان ها را فرسوده و ساییده کرده و باعث فساد دندان ها و کرم خوردگی آنها می شود.

نوشیدنی هایی که به مقدار زیاد اسیدی هستند. مثل آب لیمو، می توانند مینای دندان ها را فرسوده کنند. اما معمولاً مصرف آب لیمو آنقدر زیاد نیست که مشکل جدی ایجاد کند. برخی دیگر از آب میوه ها (مرکبات) نیز اسیدی هستند. اما چندان خطرناک نیستند.

آب میوه های شیرین کمتر اسیدی هستند، ولی مقدار زیادی قند دارند. بنابراین در مورد استفاده از آنها بهتر است بیشتر دقت کنید. چرا که علاوه بر دندان ها ممکن است مشکلات دیگری نیز ایجاد کنند.

دغدغه اصلی، غذاهایی هستند که به دندان ها می چسبند. قندها و نشاسته ها وقتی گوارش می شوند. باکتری ها آنها را به محصولات تجزیه شده اسیدی تبدیل می کنند. هر چه این مواد اسیدی مدت طولانی تری با دندان ها در تماس باشند، احتمال فساد و خرابی دندان ها بیشتر می شود. غذاهای چسبنده قند و نشاسته بیشتری دارند و به راحتی در فضای میان دندان ها جای می گیرند. و آسیب های جدی ایجاد می کنند. نان، شیرینی ها، کلوچه ها، چیپس، حبوبات و غلات از این قبیل هستند.

توصیه پزشکان این نیست که از مصرف این مواد غذایی پرهیز کنید. اما برای جلوگیری از به وجود آمدن چنین شرایطی باید دندان ها را مسواک زد. و از نخ دندان استفاده نمود. بهتر است بعد از هر وعده غذایی دهان و دندان هایتان را بشویید. استفاده از **دهانشویه** نیز مفید است. زیرا برخی باکتری ها را از بین می برد.

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

چه زمانی باید دندان ها را مسواک زد؟

به طور کلی دندانپزشکان توصیه می کنند که هر روز دو بار دندان ها را مسواک بزنیم. یک بار قبل از خواب و یک بار در طول روز. اگر در طول روز عادت به خوردن میان وعده بیشتری دارید. بهتر است سه بار مسواک بزنید.

با دقت و به درستی مسواک بزنید تا باکتری هایی که به سطح دندان ها و حتی زبان تان چسبیده اند. از بین بروند. این باکتری ها نه تنها باعث فساد دندان ها، بلکه موجب بیماری های دهانی نیز می شوند.

مسواک زدن بهتر است بعد از غذا خوردن باشد. زیرا برخی غذاها و نوشیدنی ها باعث می شوند باکتری های داخل دهان اسیدهایی ترشح کنند. که به مینای دندان ها آسیب می رسانند. وقتی که از غذاهای شیرین و پر نشاسته استفاده می کنید. باکتری های دهان، اسیدهایی را تولید می کنند. که تا ۲۰ دقیقه و حتی بیشتر قادرند به مینای دندان ها صدمه بزنند.

غذاهای مغذی که کربوهیدرات و قند کمتری دارند و نوشیدن آب زیاد، تولید این اسیدها را کاهش می دهد. دندانپزشکان می گویند که بهتر است تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردن نوشیدنی های اسیدی مثل آب پرتقال، دندان های تان را مسواک نزنید، زیرا اسید موجود در آنها باعث تضعیف مینای دندان می شود و مسواک زدن بلافاصله بعد از نوشیدن آنها باعث تضعیف تر شدن دندان ها می شود.

مسواک زدن به تنهایی قادر به از بین بردن عوامل فساد دندان ها نیست. استفاده از نخ دندان، دست کم روزی یک بار، خارج کردن باقیمانده مواد غذایی از لابه لای دندان ها نیز اهمیت بسیاری دارد.

بر **کردن دندان** با جدیدترین روش ها با مهر از کارت

تأثیر غذاهای اسیدی روی دندان ها و نقش آن ها در سلامت دندان ها:

شیر و ماست: شیر و ماست بدون مواد شیرین کننده، اسید بسیار اندکی دارند و از تخریب دندان ها پیشگیری می کنند. در ضمن، سرشار از کلسیم هستند که حافظ سلامت دندان هاست.

پیاز: پیاز دارای ترکیب ضد باکتری بنام سولفور است که به سلامت دندان ها کمک می کند. کمبود ویتامین های B12, C ، ریبوفلاوین، مواد معدنی مثل روی و آهن روند ترمیم نسوج دهانی را کند می کند.

سرطان دهان در اثر استفاده بیش از حد از تنباکو و الکل ایجاد می شود. از بیماری های دیگر که روی دندان ها اثر می گذارد، **دیابت** است که باعث سوزش زبان و **خشکی دهان** می شود.

میوه ها: میوه هایی همچون سیب، توت فرنگی، مرکبات و کیوی مقدار زیادی ویتامین C دارند و باعث محکم شدن دیواره سلول ها می شوند.

سبزیجات: کدو، هویج و بروکلی سرشار از ویتامین A و برای تشکیل مینای دندان مناسب هستند؛ در ضمن لثه ها را نیز تمیز می کنند.

جهت مشاهده [تعرفه دندانپزشکی](#) اینجا کلیک کنید.

حساسیت دندان بر اثر خوردن غذاهای ترش و اسیدی

بر روی دندان یک لایه سخت و آهکی وجود دارد که (مینای دندان) بر روی عاج دندان قرار دارد. عاج هم روی قسمت تاج است و برای محافظت از آن است. در دهان یک اسیدیته مناسب وجود دارد که توسط بزاق ایجاد می شود و مینای دندان با این اسیدیته خو گرفته است. چراکه با این اسیدیته دندان ها خراب نمی شوند. همچنین باکتری ها کمتر فرصت رشد دارند و توضیح میشوند.

زمانی که شما مدام خوراکی و غذای ترش می خورید ساختار این اسیدیته را دچار مشکل میکنید و آب دهان شما اسیدی تر می شود. هرچه بیشتر این فرایند ادامه پیدا کند، دندان ها بیشتر در معرض این اسیدها قرار می گیرند. به معنایی دیگر اسید مواد خوراکی ترش و اسید بزاق دهان مدام در حال از بین بردن کلیسم دندان های شما هستند. حالا این از بین رفتن دندان اگر تا جایی پیش برود که به عاج دندان برسد دیگر دندان های شما حساس شده اند. چون عاج بافت زنده دندان است.

عاج دندان شما وقتی حساس شود ممکن است نسبت به محرک هایی مانند سرما، گرما، شوری، شیرین و مخصوصا ترشی واکنش نشان دهد. این حساسیت می تواند در قالب تیرکشیدن شدید دندان ظاهر شود.

کند شدن دندان ها بر اثر خوردن غذاهای ترش و اسیدی

همانطور که گفته شد زمانی که شما مدام خوراکی و غذای ترش می خورید ساختار این اسیدیته را دچار مشکل میکنید و آب دهان شما اسیدی تر می شود. و وقتی که بزاق دهان شما اسیدی تر شود این عمل موجب کند شدن دندان شما میشود. چراکه اسید بیش از حد به مرور زمان تیزی دندان را از بین میبرد. بنابراین وقتی تیزی دندان کاهش یابد، جویدن و خوردن غذا برای شما سخت تر میشود.

جهت تهیه [بیمه دندانپزشکی](#) با ما همراه باشید.

تصورات اشتباه:

بیشتر مردم تصور می کنند که جرم گیری دندان موجب نازک شدن مینای دندان و پوسیدگی آن می شود. وقتی که جرم روی دندان ها تشکیل می شود، لایه ای روی دندان ها قرار گرفته و آن را از تحریکات سرما و گرما حفظ می کند. با جرم گیری این لایه برداشته شده و حساسیت به سرما و گرما بیشتر می شود. به همین دلیل افراد فکر می کنند مینای دندان شان در اثر **جرم گیری** از بین رفته و نازک تر شده است.

برخی از خانم ها تصور می کنند که در هر بار بارداری یک دندان از دست می دهند؛ در حالی که این طرز فکر اشتباه است و این اتفاق در اثر بی توجهی به بهداشت دهان و دندان و استفاده از مواد غذایی پر قند می افتد. جنین کلسیم را از دندان های مادر نمی گیرد؛ بلکه از مواد غذایی که مادر می خورد، دریافت می کند.

برای حفظ سلامت دندان ها چه باید کرد؟

از فلوراید استفاده کنید. فلوراید باعث استحکام دندان ها شده و از پوسیدگی آنها جلوگیری می کند. در خمیر دندان ها و دهانشویه ها، فلوراید وجود دارد.

از کشیدن سیگار و مصرف بی رویه چای و قهوه خودداری کنید. کیفیت تغذیه خود را بهبود ببخشید.

ویتامین های آنتی اکسیدان، مثل ویتامین C، باعث مقاومت لثه و سایر بافت های آن و جلوگیری از عفونت های میکروبی می شوند.

مواد قندی غیر ضروری را حذف کنید. مصرف انواع شکلات ها، مرباها و آب نباتها که چندان مورد نیاز بدن نیستند را به کمترین میزان برسانید. مواد قندی را در زمان مناسب مصرف کرده و سعی کنید در میان وعده های غذایی مواد قندی مصرف نکنید. بسیاری از مردم به علت نخوردن صبحانه کافی، در طول روز مجبور به مصرف موادی از قبیل کیک، بیسکویت، شیرینی و یا شکلات می شوند.

اگر علاقه زیادی به خوردن این نوع مواد غذایی شیرین دارید باید با تاثیر غذاهای اسیدی روی دندان ها آشنا شوید. پس از مصرف آنها بلافاصله دندان ها را مسواک بزنید و یا دست کم چند بار آنها را بشویید.

پنیر به سلامت دندان ها کمک زیادی می کند. این ماده غذایی چه به صورت پخته و چه سرد، باعث آزاد شدن کلسیم فراوان می شود که در تشکیل ساختار و پلاک روی دندان شرکت می کند و باعث محافظت دندان در مقابل اسید آزاد شده از میکروب ها می شود.

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

