

# خمیردندان مناسب انتخاب کنید!

## درباره خمیردندان ها چه میدانید؟

خمیردندان ماده‌ای است شوینده، جرم زدا و گاه ضدعفونی کننده که به شکل خمیر و بیشتر در بسته‌های استوانه ای شکل قرار داده شده است. امروزه با پیشرفت های صورت گرفته خمیردندان های جدیدی وارد بازار شده است. خمیردندانهایی با خاصیت سفید کنندگی، **جرمگیر**، ضد حساسیت و... استفاده از این خمیردندانها منجر به حفاظت بیشتر دندان ها در برابر پوسیدگی، **پلاک دندانی** و موارد دیگر می شود.

## انواع خمیردندانها و کاربردهای آن

همان طور که در بالا اشاره کردیم امروزه با پیشرفت های صورت گرفته انواع مختلفی خمیردندانها برای دندان های مختلف وارد بازار شده است. در زیر به معرفی تعدادی از آن ها می پردازیم.

### جهت مشاهده **تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.**

#### ضد پوسیدگی

خمیردندانهای حاوی فلوراید، اثر کاهش دهندگی پوسیدگی دندانها را بر عهده دارند. به طور کلی اگر از کودکی از خمیردندانهای فلوراید دار استفاده کنید و همچنان به مصرف آن در سنین بزرگسالی ادامه دهید، می توانید تا حدود بسیار زیادی از پوسیدگی دندان هایتان جلوگیری کنید.

#### سفید کننده

بعضی از انواع خمیردندانها تحت عنوان سفید کننده (Whitening) در بازار عرضه می‌شوند که میزان سایندهایی بیشتری در مقایسه با خمیردندانهای عادی دارند. این خمیردندانها دارای مواد ساینده و پاک کننده قوی هستند که موجب تمیزی، سفیدی و شفافیت دندانها می‌شوند. ولی شما باید به عنوان یک مصرف کننده از خمیردندانهای سفید کننده انتظارات منطقی داشته باشید. این خمیردندانها نمی‌توانند بدرنگی‌های شدید یا بدرنگی ناشی از پوسیدگی یا جرم را از بین ببرند. همچنین اثر خمیردندانهای سفید کننده دائمی نیست و کاملاً موقتی است.

بیشتر دندان پزشکان، استفاده از این خمیردندانها را برای مصرف طولانی مدت توصیه نمی‌کنند. به خصوص زمانی که از مسواکهای زیر استفاده می‌کنید یا با فشار زیادی مسواک می‌زنید، اثر سایندهی این خمیردندانها بیشتر شده و احتمال ضرر رسانی به دندان ها نیز بیشتر می شود. اگر دندان‌هایی سالم و بدون پوسیدگی دارید، استفاده از این خمیردندانها مانعی ندارد. ولی اگر دندان هایتان دارای پوسیدگی متعدد و مینای آسیب دیده باشد، بهتر است از این خمیردندانها استفاده نکنید. زیرا مواد شیمیایی قوی موجود در آنها به طور مستقیم روی عاج دندان قرار گرفته و سبب بروز حساسیت دندانی در شما می شود. بهتر است این خمیردندانها را ۳ بار در هفته و به عبارت دیگر یک شب در میان استفاده کنید.

### جهت مشاهده **هزینه مشاوره و روانشناسی کلیک کنید**

#### ضد حساسیت

استفاده غیر اصولی از خمیردندانهای سفیدکننده و جرم گیر بر تعداد افرادی که دندان های حساس دارند افزوده است. به طوری که امروزه داشتن دندان هایی حساس یکی از مشکلات رایج بین بیماران دندانی شده است. خمیردندانهای ضد حساسیت برای افرادی که دندان های حساسی دارند مناسب هستند. این نوع خمیردندان با سرعت بخشیدن به روند بازسازی دندان، شدت تحریکات دندانی را کاهش می دهد و یا به طور مستقیم باعث کاهش حساسیت اعصاب حسی دندان می‌شود.

افرادی دارای دندان حساس هستند که با خوردن نوشیدنی های سرد و گرم و حتی بستنی، ناگهان در دندان هایشان درد شدیدی احساس می کنند. این را به یاد داشته باشید که این نوع از خمیردندان ها نیز برای استفاده طولانی مدت و دائمی مناسب نیستند. مدت زمان طبیعی استفاده از این نوع خمیردندان دو هفته است. بعد از آن تا مدتی از خمیردندان های عادی استفاده کنید و در ادامه مجاز به استفاده مجدد از خمیردندان های ضد حساسیت هستید. این دوره درمان را می توانید تا چند مرتبه تکرار کنید.

## ضد جرم

این نوع خمیردندان حاوی مواد قوی هستند. استفاده مداوم از این نوع خمیردندان هم مانند خمیردندان های ضد حساسیت توصیه نمی شود. این کار منجر به ساییدگی مینای دندان شما می شود. در نتیجه این ساییدگی منجر به حساس شدن دندان ها و دردناک شدن آن ها با خوردن خوراکی یا نوشیدنی سرد و گرم می شود. این نوع خمیردندان باعث از بین رفتن جرم های روی دندان و بهبود مشکل تغییر رنگ دندان ها می شود. در صورتی که سیگار می کشید و دارای دندان های جرم گرفته هستید می توانید از این خمیردندان یک بار در هفته و یا هر دو هفته یک بار استفاده کنید.

## طریقه مصرف درست

در حالی که انواع خمیر دندانها در بازار موجود است، شما باید به دنبال خرید خمیردندانی باشید که مناسب دندانان باشد. بعد از انتخاب درست نوع خمیردندان باید نسبت به طریقه درست مصرف آن نیز دقت نظر داشته باشید. یکی از نکاتی که باید به آن توجه کنید مقدار خمیردندانی است که باید بر روی مسواک خود قرار دهید. قرار دادن خمیردندان به اندازه یک نخود روی مسواک مقدار مناسبی است و به طور کامل دندان های شما را تمیز می کند.

در مورد زمان مسواک زدن، حداقل ۲ دقیقه وقت برای مسواک زدن در نظر بگیرید. در غیر این صورت قطعا تمام سطوح دندان شما تمیز نمی شود. برخلاف تصور عموم استفاده از خمیردندان باید به عنوان یک مکمل در کنار سایر اقدامات بهداشتی انجام شود. در این راستا وظیفه اصلی بر عهده مسواک و نخ دندان است. به طوری که اگر از مسواک به تنهایی و بدون خمیردندان و به روش درست استفاده کنید، دندان ها به اندازه کافی تمیز می شوند. دقت داشت باشید که سایش حاصل از مسواک است که باعث تمیزی دندان ها می شود. بنابراین مسواک باید با تمام دندان ها تماس داشته باشد.

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

## رنگ های پایین تیوپ خمیردندانها

اگر دقت کرده باشید خمیردندانها در قسمت پایینی تیوپ خود رنگی دارند. این تصور عامیانه که رنگ ته این تیوپ ها معرف نوع خمیردندان است، اشتباه است. رنگ این مربع های کوچک در انتهای تیوپ خمیردندان ها هیچ معنای خاصی ندارد. این رنگ فقط نشانه ای برای چشم الکتریکی دستگاه بسته بندی است و ارتباطی با محتویات خمیردندان ندارد. به عبارت بهتر همه خمیردندان ها دارای ترکیبات شیمیایی هستند و خمیردندان صنعتی طبیعی نداریم. رنگ های نواری پشت خمیردندان می تواند هر رنگی باشد. مانند رنگ های سبز، آبی، قرمز و مشکی و حتی صورتی و قهوه ای.

برای آگاهی از محتویات تیوپ نیازی نیست به رنگ نوارهای انتهای آن توجه کنید. توضیحات قسمت ingredient را از روی خمیردندان مطالعه کنید تا متوجه شوید محتویات خمیردندان مورد نظر شما چیست.

## سخن آخر

امروزه با پیشرفت های صورت گرفته انواع جدیدی از خمیردندان مانند خمیردندان های ضد پوسیدگی، سفید کننده، ضد حساسیت و ضد جرم وارد بازار شده است. شما می توانید نوع خمیردندان مصرفی خود را متناسب با شرایط دهان و دندان خود انتخاب کنید. باید توجه داشته باشید نوع خمیردندانی که انتخاب می کنید تاثیر چندانی بر بهداشت دهان و دندان شما ندارد. به عبارت دیگر عمل مسواک زدن به تنهایی و کشیدن نخ دندان و همچنین مدت زمانی که برای بهداشت دهان و دندان خود وقت می گذارید، عامل تعیین کننده در سلامت دهان و دندان شما می باشد.

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

