

پلاک دندان چگونه از بین میرود؟

باکتری در دهان شما می تواند به صورت پلاک دندان (plaque) زندگی کند، که باعث آماس و التهاب لثه و پوسیدگی دندان می شود که در نهایت منجر به بیماری های لثه (periodontal disease) می گردد. به منظور تمیز نگه داشتن دهان شما باید هر روز به نکات مربوط به بهداشت دهان و دندان عمل کنید.

جهت مشاهده تعرفه [تخفیف ایمپلنت](#) کلیک کنید.

پلاک دندان چیست؟

پلاک یک لایه سخت از موادی است که شامل باکتری می باشد و بر روی دندان ها تجمع می یابد و معمولاً مسواک ها نیز به آنها دسترسی ندارند. بسیاری از غذاهایی که می خورید باکتری هایی در دهان تولید می کنند که باعث ترشح اسید روی دندان ها می شوند.

مواد غذایی قندی منبع آشکار پلاک می باشند، اما مواد غذایی دیگری نیز وجود دارند که باعث آسیب به دندان ها می شوند. نشاسته ها و غلات نیز باعث ایجاد پلاک می شوند.

پلاک ها نیز موادی را از خود تولید می کنند که باعث تحریک، قرمز شدن، حساسیت لثه ها می شوند و آن ها را مستعد خونریزی می کنند. این موارد می توانند فرد را دچار بیماری لثه کنند به طوریکه از دندان ها فاصله می گیرند و کیسه هایی را تشکیل می دهند که توسط باکتری و چرک پر می شود.

اگر لثه ها درمان نشوند، استخوان اطراف دندان ها ممکن است نابود شود و دندان ها ممکن است سست شوند و یا باید کشیده شوند.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

چگونه می توانم پلاک دندان را از بین ببرم؟

بهترین راه برای برطرف کردن پلاک دندان مسواک زدن و تمیز کردن بین دندان ها به طور منظم و به صورت روزانه می باشد. مسواک زدن پلاک را از سطوح دندان حذف می کند. دندان های خود را دو بار در روز با یک مسواک نرم، تمیز کنید. اندازه و شکل مسواک شما باید متناسب با دهان شما باشد و به شما اجازه دهد و تمام قسمت های دهان را بتواند پوشش دهد.

استفاده از یک خمیر دندان ضد میکروب حاوی فلوراید، به شما در حفاظت از دندان ها از جلوگیری از پوسیدگی کمک می کند. بین دندان هایایتان را یک بار در روز با نخ دندان و پاک کننده ها و تمیز کننده های بین دندانی (مسواک بین دندانی)، تمیز کنید تا پلاک بین دندان ها خارج شود، جایی که مسواک نمی تواند به آن ها برسد. نخ دندان کشیدن برای جلوگیری از بیماری لثه ضروری است.

کاهش هزینه [ایمپلنت دندان](#) با کارت تخفیف دندانپزشکی مهراز کارت...

دندان های خود را چگونه مسواک بزنم و نخ دندان بکشم؟

مسواک زدن

- مسواک خود را با زاویه ۴۵ درجه در برابر لثه قرار دهید.
- حرکت دادن مسواک به آرامی سمت عقب و با ضربه های آرام
- سطوح بیرونی و درونی دندان و سطوح جویدن دندان ها را بشویید.

-از نوک مسواک استفاده کنید تا سطوح داخلی دندانهای جلو را تمیز کنید، با فشار ملایم.
-زبان خود را برای از بین بردن باکتری مسواک بزنید و نفس خود را تازه کنید.

آشنایی با مزایا و معایب استفاده از [کیت سفید کننده دندان](#)

کشیدن نخ دندان

-حدود ۴۰ سانت نخ دندان را ببرید و آن را دور انگشت هر دست نگه دارید. نخ دندان را به طور محکم بین انگشت شست و انگشتان خود نگه دارید.
-با یک حرکت ملایم، نخ را بین دندان های خود بکشید.
-هنگامی که نخ دندان به خط لثه می رسد، آن را به شکل C در برابر یک دندان منحرف کنید. به آرامی آن را در فضای بین لثه و دندان قرار دهید.
-نخ را به سمت نقطه تماس بین دندان ها ببرید و آن را به سمت بالا یا پایین بکشید.
-نخ را محکم در برابر دندان نگه دارید. به آرامی نخ را کنار دندان بکشید.
-این عمل را روی بقیه دندان ها تکرار کنید.

استفاده از [زرچوبه و گلاب برای سفیدی دندان](#)

عوارض پلاک دندان

پلاکی که با مسواک زدن و استفاده از نخ دندان از بین نرود، به مرور زمان به ماده ی سختی به نام جرم دندان تبدیل می شود. زمانی که اجتماع جرم ها در دهان و دندان بیشتر شود کشیدن نخ دندان را برای انسان سخت میکند. علاوه بر آن فرد در حین مسواک زدن و کشیدن نخ دندان لثه هایش شروع به خونریزی میکنند. چراکه با افزایش جرم و باکتری بافت لثه متورم شده و حساس میشود.

آیا از وسیله دیگری می توانم برای تمیز کردن دهانم استفاده کنم؟

دهان شویه، علاوه بر روزانه مسواک زدن و کشیدن نخ دندان، می تواند باعث پاکیزگی دهان شما شود. دهانشویه های ضد میکروب(آنتی باکتریال) باعث کاهش فعالیت باکتری و پلاک هایی می شود که سبب بروز بیماری لثه می شود.
دهانشویه های حاوی فلوراید نیز به کاهش و جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند. همیشه با دندانپزشک خود در مورد هر محصول جدیدی که مورد علاقه شما هست صحبت کنید. هر فرد نباید از دهانشویه حاوی فلوراید استفاده کند.
دهانشویه حاوی فلوراید برای کودکان سنین ۶ یا کمتر توصیه نمی شود زیرا ممکن است آن را بخورند. همیشه برچسب سازنده را برای توصیه های احتیاطی و توصیه های سن چک کنید و با دندانپزشک خود در مورد استفاده از دهانشویه صحبت کنید.

روش های درمان پلاک دندان:

۱. روغن کشی

روغن کشی یکی از روش های سنتی پاک سازی و سلامت دهان و دندان است که پلاک های دندان را از بین می برد. از آنجایی که روغن نارگیل خالص و غلیظ، سرشار از اسید لائوریک با خواص ضدالتهابی و ضد میکروبی است، برای این روش بسیار مناسب می باشد.

البته پاک سازی با روغن نارگیل در کاهش ایجاد پلاک دندان مؤثر است.

•یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل طبیعی و خالص را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در دهان تان بچرخانید و حواس تان باشد به همه جای دهان تان برسد؛

- دقت کنید بعد از استفاده از روغن نارگیل، به هیچ عنوان آن را قورت ندهید یا غرغره نکنید؛
- دندان‌هایتان را مطابق روال همیشگی مسواک بزنید؛
- یادتان باشد این روش را هر روز صبح پیش از صرف صبحانه تکرار کنید.
- علاوه بر این کار می‌توانید روزانه چند قطره روغن نارگیل را روی لثه‌هایتان هم ماساژ بدهید. این روش درمانی سنتی را می‌توانید با روغن کنجد گرم هم تجربه کنید.

۲. جوش شیرین

بی‌کربنات سدیم یا همان جوش شیرین یکی از موادی است که به عنوان یک روش خانگی عالی برای از بین بردن جرم دندان‌ها بسیار مؤثر است. از آنجایی که این پودر سفید رنگ اسیده‌های دهان را خنثی می‌کند، میزان باکتری‌های مضر در دهان را کاهش می‌دهد و دندان‌هایتان را به سفیدی مروارید می‌کند.

- پودر یا خمیر جوش شیرین نسبت به سایر محصولات فاقد جوش شیرین، تأثیر بهتری در حذف پلاک دندان‌ها دارد.
- کمی جوش شیرین روی مسواک مرطوب‌شده‌ی خود بریزید و دندان‌هایتان را با آن مسواک کنید. سپس دهان‌تان را با آب ولرم بشویید؛
- می‌توانید، یک قاشق چای‌خوری نمک را با دو قاشق چای‌خوری جوش شیرین مخلوط کنید. مسواکتان را خیس و به این پودر آغشته کنید، سپس دندان‌ها را با آن مسواک بزنید؛

• روش دیگری که می‌توانید به‌کار ببرید این است که یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین را با مقدار کافی آب اکسیژنه ترکیب کنید تا یک خمیر چسبناک درست شود. سپس از آن به‌جای خمیر دندان برای مسواک زدن دندان و لثه‌ها استفاده کنید. دقت کنید که بعد از مسواک زدن با این ترکیب دهان‌تان را خوب بشویید.

هر کدام از این روش‌ها را می‌توانید یک تا دو بار در هفته انجام بدهید. حواس‌تان باشد در استفاده از جوش شیرین افراط نکنید چون استفاده‌ی مداوم آن به مینای دندان آسیب می‌رساند.

۳. آلوئه‌ورا

- آلوئه‌ورا** گیاهی است که برای مقابله با آسیب‌های لثه‌ای ناشی از پلاک دندان، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه همه فن‌حریف به عنوان یک آنتی‌بیوتیک، باکتری‌های به‌وجودآورنده‌ی پلاک دندان را از بین می‌برد. از طرفی با بوی بد دهان هم مبارزه می‌کند.
- آلوئه‌ورا تأثیری مشابه دهان‌شویه‌ی کلر‌هگزیدین روی پلاک دندان دارد.
 - ماده‌ی ژله‌ای آلوئه‌ورا را جدا کنید؛
 - ی این بخش آلوئه‌ورا را که در واقع گوشت گیاه است مستقیم روی دندان‌ها و لثه‌هایتان بمالید؛
 - ۱۰۰ دقیقه مکت کنید، سپس آن را با آب سرد بشویید؛
 - این روش درمانی را دو بار در روز تکرار کنید.

۴. میخک

- میخک در واقع نوعی گیاه دارویی است که قرن‌ها به عنوان یک درمان‌کننده‌ی خانگی انواع زخم‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته است و می‌تواند با میکروب‌های تشکیل‌دهنده‌ی پلاک دندان مبارزه کند.
- دهان‌شویه‌های گیاهی که روغن چای سبز، گیاه میخک و ریحان دارند، مانع تجمع واحدهای میکروبی تشکیل‌دهنده‌ی پلاک دندان می‌شوند و برای لثه‌ها یک عامل ضدالتهابی و ضدجرم هستند.
- یک قاشق چای‌خوری میخک پودر شده را با کمی روغن زیتون مخلوط کنید و آن را روی دندان‌هایتان بگذارید، چند دقیقه صبر کنید، سپس دهان‌تان را با آب ولرم بشویید. این کار را روزی دو بار تکرار کنید.
 - برای سلامت دهان و دندان و همچنین از بین بردن بوی بد دهان ناشی از باکتری‌های موجود در محیط دهان، می‌توانید روزانه یک یا دو عدد میخک بجوید.

۵. سرکه‌ی سفید

سرکه‌ی سفید با اسید استیکی که دارد، مانع تخریب مینای دندان می‌شود و نقش مؤثری در جلوگیری از تجمع پلاک روی دندان‌ها ایفا می‌کند. از طرفی همان‌طور که همه می‌دانیم سرکه‌ی سفید خواص ضدباکتریایی هم دارد. سرکه‌ی سفید (با ۴ درصد اسید استیک) در مقایسه با آب مقطر و گلیسرین، بیشتر مانع تجمع و غلظت پلاک‌های دندانی می‌شود.

- دو قاشق چای‌خوری سرکه‌ی سفید و یک قاشق چای‌خوری نمک را در نصف لیوان آب ولرم حل کنید؛
- روزانه یک تا دو بار دهان‌تان را با این دهان‌شویه‌ی خانگی و در دسترس بشویید.

۶. پوست پرتقال

از آنجایی که پوست پرتقال به عنوان یک سفیدکننده‌ی طبیعی دندان شناخته می‌شود، برای از بین بردن لکه‌های روی دندان مؤثر است. از طرفی چون پوست پرتقال یک ماده‌ی سالم و طبیعی است لیمونن موجود در آن، بدون آنکه به مینای دندان‌تان آسیبی برساند، در واقع به‌نوعی دندان‌ها را جرم‌گیری می‌کند. همچنین ویتامین سی موجود در پوست پرتقال مانع رشد میکروب‌ها در فضای داخل دهان و روی دندان‌های شما می‌شود.

- پوست یک پرتقال تازه را جدا کنید و قبل از خواب قسمت داخلی پوست تازه را مستقیم روی دندان‌ها و لثه‌هایتان بمالید؛
- اجازه بدهید شب تا صبح روی دندان‌هایتان بماند و صبح آن را بشویید؛
- برای تمیز و سفید نگه‌داشتن دندان‌ها، هر چقدر که لازم می‌دانید این کار را تکرار کنید.

اگر پوست پرتقال تازه در دسترس ندارید، می‌توانید هر زمان که پرتقال می‌خورید پوست آن را خشک و در مواقع لزوم از پودر پوست خشک شده‌ی پرتقال استفاده کنید.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.

۷. اسانس رزماری

اسانس رزماری که به‌عنوان ضد عفونی‌کننده‌ی باکتری‌های دهان عمل می‌کند، می‌تواند مانع ایجاد پلاک و پوسیدگی دندان شود و بوی بد دهان را نیز برطرف می‌کند.

عصاره‌ی گیاه رزماری از رشد باکتری‌های دهان، فعالیت گلوکوزیل ترانسفراز (glucosyltransferase)، تولید گلوکان (glucan) و تشکیل پلاک دندان جلوگیری می‌کند.

- ۲۰ یا ۳ قطره اسانس رزماری را با یک قاشق غذاخوری آب یا روغن حامل (چون نمی‌توان از همه‌ی روغن‌های ضروری به‌صورت مستقیم استفاده کرد به یک روغن حامل نیاز است تا بتوانید آنها را روی پوست‌تان ماساژ بدهید. روغن‌های نارگیل، بادام، کنجد، و کرچک روغن‌های حامل هستند) مخلوط کنید؛
- دهان‌شویه‌ی خانگی‌تان را ۱۰ دقیقه در دهان‌تان بچرخانید؛
- بعد از ۱۰ دقیقه دهان‌تان را خالی کنید و مثل همیشه مسواک بزنید. حواس‌تان باشد که این دهان‌شویه را غرغره نکنید یا قورت ندهید؛

• می‌توانید روزی دو بار از اسانس رزماری برای از بین بردن پلاک دندان استفاده کنید.
در صورتی که اسانس رزماری پیدا نکردید یا در منزل از قبل اسانس مریم‌گلی یا آویشن دارید، می‌توانید از اسانس مریم‌گلی یا آویشن هم به‌جای رزماری استفاده کنید.

۸. چای سیاه

از آنجایی که چای سیاه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد میکروبی است، شست‌وشوی دهان با چای سیاه می‌تواند باکتری‌های دهان را کنترل کند و خطر تشکیل پلاک دندان را کاهش بدهد. نکته‌ی مهم دیگر این است که چای سیاه منبعی سرشار از فلوراید است.

این ماده‌ی معدنی مانع پوسیدگی دندان می‌شود، کیفیت مینای دندان را بالا می‌برد و توانایی باکتری‌های دهانی را برای تولید اسیدی که باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود کاهش می‌دهد.

- چای سبز و سیاه ایرانی سرشار از فلوراید است و خواص ضدباکتریایی دارند.
- یک عدد چای سیاه کیسه‌ای را در یک فنجان آب داغ بیندازید و بگذارید ۵ دقیقه بماند؛
- کیسه را خوب فشار دهید تا همه عصاره‌ی چای که سرشار از فلوراید است از آن خارج شود، سپس آن را دور بیندازید؛
- بگذارید چای سرد شود، حالا می‌توانید این مایعی که به‌همین راحتی به‌دست آوردید را به‌عنوان دهان‌شویه استفاده کنید؛
- می‌توانید دهان‌تان را روزی یکبار با این دهان‌شویه بشویید.

۹. پنیر

پنیر در تولید بزاق با خاصیت قلیایی مؤثر است و این بزاق قلیایی، اسید تشکیل دهنده‌ی پلاک دندان را خنثی می‌کند. از طرفی لایه‌ی محافظی دور دندان‌هایتان تشکیل می‌دهد که باکتری‌های تولیدکننده‌ی پلاک را از دندان دور نگه می‌دارد. پنیر، کلسیم و فسفات دارد که به‌عنوان مواد معدنی به بازسازی دندان‌هایتان کمک می‌کنند.

پنیری که فاقد هرگونه قند افزودنی (ساکاروز) باشد، می‌تواند با افزایش کلسیم و فسفات در پلاک دندان‌ها، مانع از پوسیدگی آنها شود.

- بعد از غذا یک تکه پنیر سفت بخورید تا از تشکیل پلاک روی دندان‌ها جلوگیری کرده باشید.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهر از کارت همراه شوید

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین‌المللی ISI درباره [جرمگیری دندان](#)

