

آیا جرمگیری دندان را نازک میکند؟

جرمگیری دندان، روشی رایج بین افراد برای تمیز کردن دندان‌ها و از بین بردن جرم و پلاک آنها است. جرم لایه‌ای سخت و چسبنده میباشد که از باکتری‌ها، بزاق و مواد غذایی تشکیل شده و می‌تواند منجر به بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان نیز شود. جرمگیری با استفاده از ابزارهای مخصوصی برای خراشیدن و جدا کردن جرم از روی دندان‌ها و زیر خط لثه برای افراد انجام خواهد شد. بسیاری از افراد نگران این موضوع هستند که جرمگیری دندان را نازک و یا شکننده میکند. در این مقاله از مهارت کارت به بررسی این موضوع می‌پردازیم که آیا جرمگیری دندان را نازک میکند؟ یا خیر؟ و همچنین نکاتی را برای حفظ سلامت دندان‌ها بعد از جرمگیری ارائه خواهیم کرد.

با تهیه بیمه دندانپزشکی می‌توانید هزینه دندانپزشکی درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

جرمگیری دندان را نازک می‌کند؟

پاسخ کوتاه به این سوال خیر است. جرمگیری به مینای دندان، که لایه سخت و بیرونی دندان است، آسیبی نمی‌رساند. در واقع، جرمگیری با از بین بردن جرم و پلاک، می‌تواند به حفظ سلامت مینای دندان و جلوگیری از نازک شدن آن کمک کند.

جرم می‌تواند اسیدهایی را تولید کند که مینای دندان را از بین ببرد و منجر به ایجاد حفره و سایش دندان شود. جرمگیری با حذف جرم، این اسیدها را از بین می‌برد و به حفظ سلامت مینای دندان کمک می‌کند.

عوامل موثر بر نازک شدن دندان‌ها

۱. عوامل متعددی می‌توانند باعث نازک شدن دندان‌ها شوند، از جمله:
۲. سایش دندان: سایش دندان به ساییدن یا فرسایش مینای دندان به دلیل عادات غلط مانند دندان قروچه یا جویدن اشیاء سخت اشاره دارد.
۳. اسیدی شدن دهان: اسیدی شدن دهان می‌تواند ناشی از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی، خشکی دهان یا برخی از بیماری‌های خاص باشد. اسید موجود در دهان می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد و باعث نازک شدن آن شود.
۴. بیماری‌های لثه: بیماری‌های لثه می‌توانند به بافت‌ها و استخوان‌هایی که از دندان‌ها پشتیبانی می‌کنند آسیب برسانند. این امر می‌تواند منجر به لق شدن دندان‌ها و نازک شدن مینای دندان در ناحیه خط لثه شود.
۵. سفید کردن دندان: برخی از روش‌های سفید کردن دندان می‌توانند مینای دندان را نازک کنند.

انواع روش‌های جرمگیری دندان را با مهارت کارت با ۵۰٪ کاهش هزینه انجام دهید!

نکاتی برای حفظ سلامت دندان‌ها بعد از جرمگیری

- بعد از جرمگیری، برای حفظ سلامت دندان‌ها و جلوگیری از نازک شدن آنها می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:
- مسواک زدن و نخ دندان کشیدن به طور مرتب: مسواک زدن دو بار در روز و نخ دندان کشیدن یک بار در روز برای از بین بردن پلاک و باکتری‌ها از روی دندان‌ها و خط لثه ضروری است.
- استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید: فلوراید به تقویت مینای دندان و جلوگیری از پوسیدگی آن کمک می‌کند.
- کاهش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی: از مصرف بیش از حد غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی مانند نوشابه، آبمیوه و مرکبات خودداری کنید.
- معاینات منظم دندانپزشکی: برای معاینات و تمیز کردن دندان‌ها به طور مرتب به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

مزایای جرمگیری دندان

جرمگیری دندان، که به آن دبریدمان نیز گفته می‌شود، روشی رایج برای تمیز کردن دندان‌ها و از بین بردن جرم و پلاک است. جرم لایه‌های سخت و چسبنده است که از باکتری‌ها، بزاق و مواد غذایی تشکیل می‌شود و می‌تواند منجر به بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان شود. جرمگیری با استفاده از ابزارهای مخصوصی برای خراشیدن و جدا کردن جرم از روی دندان‌ها و زیر خط لثه انجام می‌شود.

جرمگیری فواید متعددی برای سلامت دهان و دندان دارد، از جمله:

جلوگیری از بیماری‌های لثه:

جرمگیری با از بین بردن جرم و پلاک، که می‌تواند باعث التهاب و عفونت لثه شود، به پیشگیری از بیماری‌های لثه کمک می‌کند. بیماری‌های لثه اگر درمان نشود، می‌تواند منجر به مشکلات جدی مانند پریودنتیت و از دست دادن دندان شود.

کاهش خطر پوسیدگی دندان:

جرم می‌تواند اسیدهایی را تولید کند که مینای دندان، که لایه سخت و بیرونی دندان است، را از بین ببرد و منجر به ایجاد حفره و سایش دندان شود. جرمگیری با حذف جرم، این اسیدها را از بین می‌برد و به حفظ سلامت مینای دندان و جلوگیری از پوسیدگی آن کمک می‌کند.

از بین بردن لکه‌ها:

جرم می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های زرد یا قهوه‌ای روی دندان‌ها شود. جرمگیری این لکه‌ها را از بین می‌برد و به دندان‌ها ظاهری روشن‌تر و تمیزتر می‌دهد.

رفع بوی بد دهان:

یکی از دلایل اصلی بوی بد دهان (هالیتوزیس) وجود باکتری‌ها در درون دهان است. جرمگیری با از بین بردن باکتری‌ها به رفع بوی بد دهان کمک می‌کند.

سلامت کلی دهان و دندان:

جرمگیری به طور کلی به سلامت دهان و دندان کمک می‌کند و می‌تواند از بروز مشکلات دندانی در آینده جلوگیری کند.

علاوه بر این موارد، جرمگیری می‌تواند فواید دیگری نیز داشته باشد، از جمله:

- بهبود ظاهر لبخند: با از بین بردن لکه‌ها و جرم، جرمگیری می‌تواند لبخند شما را روشن‌تر و زیباتر نشان دهد.
- افزایش اعتماد به نفس: داشتن دندان‌های تمیز و سالم می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند.
- کاهش هزینه‌های دندانپزشکی: جرمگیری می‌تواند به جلوگیری از مشکلات دندانی جدی و پرهزینه در آینده کمک کند.

چه کسانی باید جرمگیری دندان انجام دهند؟

همه افراد باید به طور مرتب برای جرمگیری دندان‌ها به دندانپزشک خود مراجعه کنند. با این حال، برخی از افراد ممکن است نیاز به جرمگیری بیشتر داشته باشند، از جمله:

- سیگاری‌ها: سیگار کشیدن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های لثه را افزایش دهد و باعث ایجاد لکه‌های روی دندان‌ها شود.
- افراد مبتلا به بیماری‌های لثه: افراد مبتلا به بیماری‌های لثه به جرمگیری منظم برای کنترل عفونت و جلوگیری از پیشرفت بیماری نیاز دارند.
- افراد دارای ایمپلنت دندان یا بریج: جرمگیری برای حفظ سلامت ایمپلنت‌ها و بریج‌ها و جلوگیری از عفونت ضروری است.

- افراد مبتلا به خشکی دهان: خشکی دهان می‌تواند باعث تجمع بیشتر پلاک و جرم روی دندان‌ها شود.

چه بازه زمانی برای جرمگیری دندان مناسب است؟

معمولاً توصیه می‌شود که افراد هر ۶ ماه یکبار برای جرمگیری دندان‌ها به دندانپزشک خود مراجعه کنند. با این حال، با توجه به نیازهای فردی، دندانپزشک شما ممکن است به شما توصیه کند که بیشتر یا کمتر جرمگیری انجام دهید.

ملاحظات بعد از جرمگیری دندان

بعد از جرمگیری، ممکن است دندان‌ها و لثه‌های شما کمی حساس شوند. این امر طبیعی است و معمولاً طی چند روز از بین می‌رود. برای کاهش حساسیت، می‌توانید از مسکن‌های بدون نسخه مانند ایبوپروفن یا استامینوفن استفاده کنید. همچنین می‌توانید از خمیر دندان مخصوص دندان‌های حساس استفاده کنید.

بعد از جرمگیری، رعایت بهداشت دهان و دندان بسیار مهم است. مسواک زدن دو بار در روز و نخ دندان کشیدن یک بار در روز برای از بین بردن پلاک و باکتری‌ها از روی دندان‌ها و خط لثه ضروری است. همچنین باید برای معاینات و تمیز کردن دندان‌ها به طور مرتب به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

اگر دندان را جرمگیری نکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر به طور مرتب دندان‌های خود را جرمگیری نکنید، جرم و پلاک روی دندان‌هایتان جمع می‌شود. این امر می‌تواند منجر به مشکلات مختلفی برای سلامت دهان و دندان شما شود، از جمله:

بیماری‌های لثه:

جرم و پلاک حاوی باکتری‌هایی هستند که می‌توانند باعث التهاب و عفونت لثه شوند. این امر می‌تواند منجر به بیماری‌های لثه مانند ژنژیوریت و پریودنتیت شود. بیماری‌های لثه در صورت عدم درمان، می‌توانند به بافت‌ها و استخوان‌هایی که از دندان‌ها پشتیبانی می‌کنند آسیب برسانند و منجر به لق شدن دندان‌ها و حتی از دست دادن آنها شوند.

پوسیدگی دندان:

باکتری‌های موجود در جرم و پلاک اسیدهایی تولید می‌کنند که می‌توانند مینای دندان، که لایه سخت و بیرونی دندان است، را از بین ببرند. این امر می‌تواند منجر به ایجاد حفره و سایش دندان شود.

بوی بد دهان:

(هالیئوزیس) یکی از دلایل اصلی بوی بد دهان وجود باکتری‌ها در دهان است. جرم و پلاک منبع غذایی برای این باکتری‌ها هستند و می‌توانند بوی بد دهان را تشدید کنند.

مشکلات زیبایی و پاسخ به سوال آیا جرمگیری دندان را نازک می‌کند؟

جرم و پلاک می‌توانند باعث ایجاد لکه‌های زرد یا قهوه‌ای روی دندان‌ها شوند. و ظاهر لبخند شما را تحت تاثیر قرار دهند.

علاوه بر این موارد، عدم جرمگیری دندان می‌تواند مشکلات دیگری را نیز به وجود آورد، از جمله:

- افزایش حساسیت دندان: جرم و پلاک می‌توانند لثه‌ها را از روی دندان‌ها عقب برانند و مینای دندان را در معرض دید قرار دهند. این امر می‌تواند باعث حساسیت دندان به سرما، گرما، غذاهای شیرین و ترش شود.
- مشکل در جویدن: تجمع جرم و پلاک روی دندان‌ها می‌تواند جویدن را دشوار کند.

• مشکل در صحبت کردن: جرم و پلاک می‌توانند بر روی لثه‌ها و زبان شما جمع شوند و صحبت کردن را دشوار کنند.

برای جلوگیری از این مشکلات، مهم است که به طور مرتب دندان‌های خود را جرم‌گیری کنید و بهداشت دهان و دندان را به طور کامل رعایت کنید.

نکاتی برای حفظ سلامت دهان و دندان:

۱. مسواک زدن دو بار در روز: از مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
۲. نخ دندان کشیدن یک بار در روز: از نخ دندان برای تمیز کردن بین دندان‌ها و زیر خط لثه استفاده کنید.
۳. استفاده از دهانشویه: از دهانشویه حاوی فلوراید برای از بین بردن باکتری‌های دهان استفاده کنید.
۴. رعایت رژیم غذایی سالم: از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های قندی و اسیدی خودداری کنید.
۵. معاینات منظم دندانپزشکی: برای معاینات و تمیز کردن دندان‌ها به طور مرتب به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

با رعایت این نکات می‌توانید از سلامت دهان و دندان خود در بلندمدت محافظت کنید.

نتیجه‌گیری

جرم‌گیری دندان‌ها را نازک نمی‌کند. در واقع، جرم‌گیری با از بین بردن جرم و پلاک می‌تواند به حفظ سلامت مینای دندان و جلوگیری از نازک شدن آن کمک کند. با رعایت بهداشت دهان و دندان مناسب و مراجعه منظم به دندانپزشک، می‌توانید از سلامت دندان‌های خود در بلندمدت محافظت کنید.

بیمه دندانپزشکی

بیمه دندانپزشکی مهرآز با کاهش هزینه ۵۰ درصدی به عموم مشتریان این اطمینان را به شما می‌دهد. که بتوانید با کمترین هزینه، سلامت دندان‌های خود را تضمین کنید. همانطور که میدانید هزینه‌های مرتبط با خدمات دندانپزشکی در دسته گران‌ترین خدمات درمانی قرار می‌گیرد. از این رو داشتن یک **بیمه دندانپزشکی** جهت کاهش هزینه‌های این خدمات می‌تواند در این شرایط بسیار کمک‌کننده باشد. در نتیجه شما می‌توانید با انتخاب یک بیمه دندانپزشکی مناسب هزینه‌های خود را به طرز قابل توجهی کاهش دهید.

تخفیف دندانپزشکی

شما می‌توانید با دریافت ۵۰ درصد **تخفیف دندانپزشکی** در هزینه‌های درمانی و زیبایی خود صرفه‌جویی کرده و پس از دریافت کارت تخفیف مهرآز از پشتیبانی و مشاوره رایگان نیز بهره‌مند شوید. با انتخاب این کارت، شما می‌توانید از بین شبکه‌ای از دندانپزشکان معتبر و حرفه‌ای پزشک خود را انتخاب و در سراسر کشور از خدمات آنها استفاده نمایید.

بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده

بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده با پوشش ۵۰ درصد هزینه‌های درمانی و زیبایی دندانپزشکی هزینه‌های سرسام‌آور این خدمات را کاهش داده و همه اعضای خانواده را بدون در نظر گرفتن محدودیت سنی، مورد حمایت قرار می‌دهد. از دیگر ویژگی‌های برتر **بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده** مهرآز کارت می‌توان به استفاده نامحدود و بدون سقف و مرز از خدمات اشاره کرد. که این امر به این معنی است که شما می‌توانید به تعداد دفعات نامحدود و با مبالغ بدون سقف از این خدمات استفاده نمایید.

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره **جرم‌گیری دندان**