

بعد از کشیدن دندان چه بخوریم؟

همانطور که قطعاً میدانید کشیدن دندان به عنوان رایج ترین روش درمانی در دندانپزشکی است که میتواند در طول زندگی هر فرد حداقل یکبار پیش بیاید. اما قطعاً بعد از کشیدن دندان این سوال پیش می آید که با توجه به این وضعیت ایجاد شده چه چیز هایی را میتوانیم بخوریم و از خوردن چه چیز هایی منع هستیم. در این مقاله از مهرز کارت قصد داریم به این سوال که **بعد از کشیدن دندان چه بخوریم**، پاسخ بدهیم تا آسیبی به افراد وارد نشود.

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

موارد مهمی که در این مقاله میخوانید:

====> [مواد غذایی مناسب پس از کشیدن دندان](#)

====> [چه غذاهایی را نباید بعد از کشیدن دندان بخوریم؟](#)

====> [چه مدت طول میکشد تا کشیدن دندان بهبود یابد؟](#)

چرا رژیم غذایی بعد از کشیدن دندان مهم است؟

رژیم غذایی شما پس از کشیدن دندان از آن جهت مهم است که میتواند در روند بهبودی موثر باشد و یا اینکه روند بهبودی را کند کرده و حتی در مواقعی باعث عفونت شود. بنابراین با انتخاب غذای مناسب میتوانید از بروز مشکلات پس از کشیدن دندان بکاهید.

کشیدن دندان و **جراحی دندان** های خود را با ۵۰٪ کاهش هزینه به پزشکان متخصص و با تجربه مهرز کارت بسپارید...

مواد غذایی مناسب پس از کشیدن دندان

۱. غذاهای نرم و خنک

در روزهای اول بعد از کشیدن دندان، باید از غذاهای نرم و خنک مانند بستنی استفاده کنید تا به لثه ها آسیب نرسانید و از درد جلوگیری کنید. گزینه های مناسب شامل:

- ماست: این ماده غذایی به دلیل نرم و خنک بودن موجب تسکین لثه ها میشود.
- پوره سیب زمینی: این مورد به دلیل اینکه مقوی و آسان برای بلع است توصیه میشود.
- سوپ های نرم: می توانید سوپ های حرارت دیده و نرم شده را امتحان کنید. این مورد هم میتواند مقوی باشد و به دلیل نرم بودن برای پس از کشیدن دندان مناسب است.

۲. غذاهای حاوی پروتئین

پروتئین برای بهبودی بافت های لثه ضروری و مفید است. گزینه های خوب منبع پروتئین شامل:

- تخم مرغ: می توانید آنها را به صورت آب پز یا املت نرم تهیه کنید.
- ماست یونانی: غنی از پروتئین بوده و علاوه بر این برای هضم نیز آسان میباشد.

۳. میوه ها و سبزیجات نرم

میوه ها و سبزیجات می توانند منبع خوبی از ویتامین ها باشند. بهترین انتخاب ها:

- پوره سیب: سرشار از ویتامین و بافت نرم.
- موز: نرم و آسان برای خوردن.

۴. پرهیز از غذاهای خاص

در این دوران، باید از خوردن برخی مواد غذایی پرهیز کنید:

- غذاهای داغ: مانند سوپ‌های داغ که می‌توانند برای لثه تحریک کننده باشند.
- غذاهای ترد و سفت: مانند چیپس و نان‌های سفت که ممکن است به محل کشیدن دندان آسیب بزنند.
- الکل و کافئین: این مواد می‌توانند به فرآیند بهبودی آسیب برسانند.

۵. نوشیدنی‌ها

نوشیدنی‌های مناسب بعد از کشیدن دندان شامل:

- آب: مهم‌ترین و ضروری‌ترین نوشیدنی برای هیدراته ماندن.
- آب‌میوه‌های طبیعی: به شرطی که حاوی اسید نباشند، مانند آب‌میوه سیب.

چه غذاهایی را نباید بعد از کشیدن دندان بخوریم؟

- غذاهای سفت و تند: آجیل، چیپس، پاپ‌کورن، نان خشک شده، گوشت‌های سفت، غذاهای تند و اسیدی و غیره.
- غذاهای چسبناک: آدامس، آب نبات، شکلات که چسبیده هستند.
- غذاهای دارای دانه: توت فرنگی، کیوی، انگور
- غذاهای نیازمند جویدن زیاد: ساندویچ، همبرگر، استیک کمرنگ: بدون کافئین و خنک شده.

نکات مهم در مورد تغذیه بعد از کشیدن دندان

۱. غذا را به آرامی و در سمت دیگر دهان که دندان کشیده شده ندارید بجوید.
۲. از نی برای نوشیدن استفاده نکنید زیرا میتواند باعث خونریزی شود.
۳. از مکیدن غذا خودداری کنید.
۴. غذاهای گرم را بصورت خیلی داغ مصرف نکنید.
۵. به اندازه کافی آب بنوشید و خود را هیدراته نگه دارید.

چه مدت طول میکشد تا کشیدن دندان بهبود یابد؟

مدت زمان بهبودی پس از کشیدن دندان به عوامل مختلفی بستگی دارد:

- نوع دندان کشیده شده: کشیدن دندان عقل معمولاً به دلیل پیچیدگی ریشه، مدت زمان بهبودی بیشتری را می‌طلبد.
- روش کشیدن دندان: جراحی‌های پیچیده‌تر، زمان بیشتری برای بهبود نیاز خواهند داشت.
- وضعیت سلامت عمومی فرد: افراد با سیستم ایمنی قوی‌تر، سریع‌تر بهبود می‌یابند.
- مراقبت‌های بعد از عمل: رعایت دقیق دستورات پزشک، روند بهبود را تسریع می‌کند.

به طور کلی، روند بهبودی به این صورت است:

- ۴ ساعت اول: خونریزی خفیف، تورم و درد طبیعی است.
- ۳ تا ۷ روز: درد و تورم به تدریج کاهش می‌یابد.
- ۱ تا ۲ هفته: لخته خون تشکیل شده و حفره شروع به ترمیم می‌کند.
- چند هفته تا چند ماه: استخوان جدید جایگزین ریشه دندان شده و لثه بهبود کامل می‌یابد.

چه زمانی می‌توانیم به رژیم غذایی عادی برگردیم؟

به طور معمول، بعد از چند روز می‌توانید به تدریج غذاهای با بافت سفت‌تر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. با این حال، بهتر است قبل از هرگونه تغییر در رژیم غذایی، با دندانپزشک خود مشورت کنید.

نکات پایانی درباره تغذیه بعد از کشیدن دندان

به تدریج مواد غذایی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. با بهبودی، می‌توانید به غذاهای کمی سفت‌تر مثل پاستا و برنج نیز فکر کنید.

در صورت بروز هرگونه درد یا ناراحتی، با دندانپزشک خود مشورت کنید.

با رعایت این نکات، می‌توانید دوران بهبودی خود را راحت‌تر سپری کنید و از غذاهای خوشمزه و مغذی لذت ببرید. به یاد داشته باشید که سلامتی شما در این مرحله اهمیت ویژه‌ای دارد.

نتیجه‌گیری درباره رژیم غذایی بعد از کشیدن دندان

رژیم غذایی مناسب بعد از کشیدن دندان نقش مهمی در روند بهبودی شما دارد. با انتخاب غذاهای نرم و مایع و اجتناب از غذاهای سفت و تند، می‌توانید به لثه‌های خود زمان کافی برای ترمیم بدهید. همچنین، نوشیدن آب کافی و رعایت بهداشت دهان و دندان نیز بسیار مهم است.

کارت تخفیف دندانپزشکی

شما با داشتن کارت تخفیف دندانپزشکی مهر از می‌توانید کاهش هزینه ۵۰ درصدی تمامی خدمات متنوع درمانی و زیبایی دندان را برای داشتن لبخندی زیباتر و سلامت بیشتر دهان و دندان خود استفاده نمایید. با تهیه کارت تخفیف دندانپزشکی، می‌توانید به راحتی فهرستی از دندانپزشکان متخصص را در اختیار داشته و بهترین گزینه را برای خود انتخاب کنید.

تخفیف کارت پزشکی و دندانپزشکی

شما می‌توانید با دریافت تخفیف کارت پزشکی و دندانپزشکی تا ۵۰٪ در هزینه‌های درمانی و زیبایی دندانپزشکی خود صرفه جویی کرده و امکان استفاده از خدمات پزشکان و دندانپزشکان متخصص در سراسر کشور را داشته باشید. در نتیجه همه افرادی که نیاز به دریافت خدمات دندانپزشکی دارند می‌توانند در رابطه با هزینه‌های گزاف دندانپزشکی و دریافت خدمات از پزشکان زده اطمینان خاطر داشته باشند.

تخفیف دندانپزشکی

شما می‌توانید با دریافت ۵۰ درصد تخفیف دندانپزشکی در هزینه‌های درمانی و زیبایی خود صرفه جویی کرده و پس از دریافت کارت تخفیف مهر از پشتیبانی و مشاوره رایگان نیز بهره مند 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.

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره [کشیدن دندان](#)