

نکته



مواد غذایی مفید برای دندان

امروزه مراقبت و بهداشت دهان و دندان یکی از دغدغه‌های روزمره افراد است که با دانستن بایدها و نبایدهای آن می‌توان به حفظ سلامتی دندان‌ها کمک کرد. یکی از راه‌های سالم ماندن دندان‌ها تغذیه مناسب است. بعضی از مواد غذایی مفید برای دندان‌ها عبارتند از:

• لبنیات

هر نوعی از لبنیات سالم، دارای کلسیم است که به تقویت استخوان‌ها و دندان‌های شما کمک می‌کند. ماست و پنیر ایده‌آل هستند؛ زیرا ویتامین و مواد معدنی دارند و در عین حال برای دندان‌های نیازمند مراقبت بیشتر، نرم هستند.

• اسفناج

هر نوع سبزیجات به رنگ سبز تیره نه تنها برای بدن، بلکه برای دندان‌های شما نیز مفید است. اسفناج در حالی که به داشتن آهن بالا شناخته می‌شود، حاوی سطوح بالایی از کلسیم است که به بازسازی مینای دندان کمک می‌کند.

• مغز میوه‌ها

آجیل برای دندان‌های شما عالی و منبع خوبی از کلسیم و پروتئین است در حالی که قند کمی دارد. البته از نحوه صحیح مصرف آن‌ها و مسواک زدن غافل نشوید.

• ماهی سالمون

سالمون از دیرباز به دلیل مقدار کم چربی و پروتئین بالا به عنوان یک غذای سالم شناخته شده است. پروتئین به احیای لثه‌ها کمک می‌کند؛ زیرا برای ترمیم بافت عضلانی آسیب‌دیده در بدن مورد نیاز است. همچنین ماهی سالمون دارای ویتامین D است که به بدن در جذب کلسیم کمک می‌کند و دندان‌ها و استخوان‌هایی سالم را برای فرد به ارمغان می‌آورد.

• گوشت بدون چربی

هر نوع گوشت بدون چربی مانند مرغ به عنوان منبع پروتئین برای دندان‌ها و لثه‌ها مفید است. همچنین گوشت منبع عالی فسفر است؛ نوعی ماده معدنی مغذی که به تولید و بازسازی استخوان کمک می‌کند. بدون فسفر، حتی اگر مقدار زیادی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی خود داشته باشید، دندان‌های شما می‌توانند به راحتی خرد شوند.

• چای سبز

نوشیدن چای سبز و سیاه می‌تواند به سلامت دندان کمک کند. به این دلیل که این نوشیدنی فاقد هرگونه قند است و حفظ بزاق در دهان را آسان‌تر می‌کند. در عین حال اسیدپتِه آن را کاهش می‌دهد. همچنین می‌تواند به شستن پلاک‌های دندانی و کاهش حفره‌ها کمک کند. مصرف چای سیاه نیز مؤثر است.

• سیب و هویج

سیب و هویج به عنوان مسواک طبیعی عمل می‌کنند. از آنجایی که برخلاف پرتقال سطح اسیدپتِه پایینی دارند، می‌توانند کمک کنند تا کمتر به مراجعه به دندانپزشک نیاز داشته باشید. میوه‌هایی مانند پرتقال در حالی که بسیار سالم هستند، می‌توانند با افزایش سطح اسیدپتِه در دهان، روی دندان‌های شما تأثیر بگذارند و در یک دوره طولانی به مینای دندان شما آسیب بزنند.

• نوشیدن آب

بدون شک آب بهترین نوشیدنی برای دندان‌ها و آب‌رسانی به بدن است. در طول روز باکتری‌ها در دهان جمع می‌شوند. آب آشامیدنی به بیشتر شدن بزاق کمک می‌کند و وظیفه خود را برای رساندن دهان به سطح PH طبیعی انجام می‌دهد.



گزارش

بیماری‌های مرتبط با سلامت دندان جزو رایج‌ترین بیماری‌های غیرواگیر در دنیا هستند. حداقل سه و نیم میلیارد نفر در جهان با این دسته از بیماری‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند. بر اساس آمارهای موجود، هر ایرانی حداقل شش دندان پوسیده دارد، بالغ بر ۸۰ درصد افراد پنج تا شش ساله به‌طور متوسط پنج دندان شیری پوسیده، کشیده‌شده یا پر شده دارند، افراد ۳۰ تا ۴۰ ساله که در سن فعالیت اجتماعی هستند، ۱۲ تا ۱۳ دندان از دست‌رفته دارند و در گروه سنی بالای ۶۵ سال بیش از ۵۵ درصد افراد دیگر هیچ دندان‌ی برایشان باقی نمانده است. شرایط بد معیشتی باعث شده تنها بخش کوچکی از جامعه به خدمات دندان پزشکی دسترسی داشته باشند. این در حالی است که حفظ دندان‌ها و درمان مناسب بی‌دندانی از اهمیت بسزایی برخوردار است تا از وقوع عوارض زیاد آن جلوگیری شود.

دکتر مرتضی ابریشم‌چی، دندانپزشک در گفت‌وگو با هفته‌نامه «آتیه‌نو» می‌گوید: «دندان‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی ما ایفا می‌کنند، به‌طوری‌که میزان سلامت دهان و دندان بازتابی از وضعیت کلی سلامت بدن است و از دست دادن هر دندان منجر به اختلالات جدی در ساختار دهان و صورت می‌شود. از دیدگاه ظاهری، از دست دادن یک یا چند دندان می‌تواند باعث تغییر شکل چهره و ایجاد ناهنجاری‌های ظاهری شود که ممکن است روی اعتمادبه‌نفس فرد تأثیر منفی بگذارد. از نظر عملکردی، عوارض بی‌دندانی می‌تواند باعث مشکلات در خوردن، گفتار و حتی تنفس شود. علاوه بر این، از دست دادن دندان ممکن است باعث جابه‌جایی دندان‌های دیگر شده و باعث مشکلاتی شود. از دلایلی عمده بی‌دندانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **ضربه:** نوع بی‌دندانی حاصل از ضربه شامل یک یا تعداد معدودی دندان است.
- **بیماری‌های لثه:** بیماری‌های لثه‌ای باعث تحلیل استخوان اطراف دندان و در نهایت از دست دادن دندان می‌شود.
- **ضایعات استخوان فک‌ها:** مانند پوکی استخوان یا ضایعات توموری فک‌ها.
- **بیماری‌های سیستمی:** مانند دیابت و سایر بیماری‌های متابولیک که روی استخوان اثر سوء دارند.
- **موارد مادرزادی:** مانند کم‌بودن دندان‌های مادرزادی و سندروم‌ها.

اصول رعایت بهداشت دهان و دندان



• نخ دندان

یکی از مهم‌ترین اصولی که می‌تواند در بهداشت دهان و دندان مؤثر باشد، استفاده صحیح از نخ دندان است که البته زیاد توجه خاصی به آن نمی‌شود. بین دندان‌ها محل مناسبی برای باقی ماندن مواد غذایی و رشد انواع باکتری است. با فعالیت این باکتری‌ها اسیدی تولید می‌شود که روی دندان‌ها و بوی دهان تأثیر بدی دارد و می‌تواند حفره‌هایی را در سطح دندان‌ها ایجاد کند.

• استفاده بجای دهان‌شویه

استفاده زیاد از دهان‌شویه‌ها می‌تواند بزاق دهان را خشک کند. بزاق دهان به عنوان یک ضد عفونی‌کننده به‌طور طبیعی انواع باکتری‌ها و آلودگی‌های دهان را از بین می‌برد. مرطوب بودن دهان از بوی بد آن جلوگیری می‌کند، پس به یاد داشته باشید که استفاده بیش‌ازحد از دهان‌شویه نه تنها برای بهداشت دهان و دندان مفید نیست، بلکه باعث آسیب به دندان‌ها می‌شود.



استفاده از سبزیجات و میوه‌ها و غذاهای دارای فیبر کمتر در رژیم غذایی این افراد، باعث بروز مشکلات گوارشی مانند مشکلات معده و روده می‌شود. همه این مسائل به دلیل مشکل در جویدن نامناسب غذا به‌خاطر بی‌دندانی و یا استفاده از دندان مصنوعی اتفاق می‌افتد.» طول عمر افراد رابطه مستقیمی با سلامت دندان‌ها و رژیم غذایی آن‌ها دارد. بر اساس یک تحقیق علمی، بی‌دندانی می‌تواند رابطه مستقیمی با سکنه‌های مغزی و قلبی داشته باشد؛ چرا که بیماری‌های دندان ممکن است باعث سکنه قلبی و یا انسداد رگ‌های خونی شود. این انسداد یکی از دلایل سکنه مغزی است که از دلایل اصلی مرگ و میر محسوب می‌شود. از دست دادن دندان مشکلات عمده‌ای ایجاد می‌کند که به‌طور خلاصه عبارتند از:

- انحراف و کج شدن یا حرکت دندان‌های اطراف و فک مقابل به طرف ناحیه بی‌دندان که در نهایت موجب به هم خوردن ردیف دندان‌ها می‌شود.
- اختلال در جویدن و صحبت کردن که در موارد پیشرفته مفصل فک آسیب می‌بیند و مشکلات عمده‌ای مانند سردرد ایجاد می‌کند.

مضرات از دست دادن دندان‌ها

او با بیان این مطلب که از دست دادن دندان‌ها فقط محدود به دندان و لثه‌های متورم نیست بلکه روی همه چیز از رژیم غذایی گرفته تا سلامت عمومی اثرگذار است، می‌افزاید: «بررسی‌ها نشان داده که ارتباط نزدیکی بین سلامت دهان و دندان و ابتلا به برخی از بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و آلزایمر وجود دارد. همچنین

بهداشت دهان و دندان

قدر مرواریدهای خدادادی را بدانیم

-از بین رفتن زیبایی که بدون شک اثرات روانی به دنبال دارد.

بیماری‌های شایع لثه

این دندانپزشک یادآوری می‌کند: «بیماری‌های لثه به‌طور کلی به دو دسته ژنژیویت و پریودنتیت تقسیم می‌شوند. ژنژیویت زمانی ایجاد می‌شود که پلاک‌های باکتریایی به مدت طولانی دور لثه و سطح دندان تجمع کنند. این بیماری اغلب با علائمی مانند خونریزی، التهاب و تورم لثه همراه است. پریودنتیت یا بیماری پیشرفته لثه دومین بیماری شایع دهان بعد از پوسیدگی دندان است که بیش از ۴۷ درصد از بزرگسالان بالای ۳۰ سال به آن مبتلا می‌شوند. این بیماری عفونت در سطح لثه نیست بلکه در زیر سطح لثه است و بر اثر ورود باکتری‌ها به لثه ایجاد می‌شود که ساختارهای نگهدارنده دندان را از بین می‌برد. پریودنتیت یک بیماری نهفته است، به همین دلیل بسیاری از افرادی که به آن مبتلا هستند زمانی از آن مطلع می‌شوند که بیماری به مراحل پیشرفته رسیده است. زمانی که میکروب‌ها به‌صورت مؤثر از بین نمی‌روند منجر به بیماری‌های التهاب لثه می‌شوند.»

جایگزین دندان از دست رفته

این دندانپزشک توضیح می‌دهد: «بر اساس سن و نوع بی‌دندانی در افراد تدابیر و درمان‌ها فرق می‌کند. تعداد دندان‌های از دست رفته مناطق بی‌دندانی و دلایل بی‌دندانی همگی در درمان دخیل هستند. در مواردی که فرد کاملاً بی‌دندان نباشد اما تعداد دندان‌ها به اندازه‌ای نباشد که بتوان پروتز ثابت کار کرد از پروتز پارسیل استفاده می‌شود مثلاً نصف فک بی‌دندان است یا دندان‌های آسیای دو طرف نیست که باز هم به تصمیم دندانپزشک و طرح درمانی بستگی دارد. معمولاً در این حالت از پروتز متحرک استفاده می‌شود یعنی بیمار می‌تواند آن را به راحتی جابه‌جا کند. این نوع پروتز یک پایه فلزی دارد که دندان‌ها به آن متصل است، پایه روی مخاط فک قرار می‌گیرد و پروتز محل‌های بی‌دندان را پر می‌کند. روش دیگر ایمپلنت است که اصطلاحاً به کاشت دندان هم معروف است. این نوعی جراحی است که باید پیش از آن اقداماتی مانند مراجعه به متخصص و انجام مشاوره، بررسی عکس‌های رادیوگرافی توسط دندانپزشک، کشیدن دندان و انجام جراحی پیوند استخوان انجام شود. مهم‌ترین جزو ایمپلنت فیکسچر است که درون استخوان فک جای می‌گیرد. معمولاً از جنس تیتانیوم است و بعد از جای گرفتن در فک کم‌کم با آن ترکیب شده و محکم می‌شود. در درمان‌های ایمپلنت، باید فک‌های فرد کاندید ایمپلنت از هر لحاظ ادامه باشد.

خوراکی‌های مضر برای دندان



- قندپشان به دندان‌ها می‌چسبد و به مینای دندان آسیب می‌زند.
- **میوه‌های خشک:** به علت چسبندگی و داشتن میزان قند بالا، موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. البته ناگفته نماند با دسترسی به‌موقع به مسواک و از بین بردن مواد قندی چسبیده به دندان‌ها می‌توان از این مشکل جلوگیری کرد. بهترین جایگزین میوه خشک استفاده از میوه تازه است.
- **شکر و قندها:** در دهان تولید اسید کرده و باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند.
- **آب‌میوه‌ها:** آب‌میوه‌های اسیدی، میزان اسید موجود در دهان را افزایش می‌دهند و به این طریق مینای دندان از بین می‌رود. حتی برخی از آن‌ها مانند آب‌لیمو اسیدی‌تر از سرکه هستند و در درازمدت اثرگذارند و در نهایت این روند منجر به حساسیت دندانی یا فساد دندان می‌شود.