



چگونه از پوسیدگی دندان جلوگیری کنیم؟

پوسیدگی دندان با ایجاد شدن حفره در دندان ها آغاز می شود . بسیاری از درمان های خانگی می تواند از پوسیدگی دندان ها قبل از پیشرفت آنها جلوگیری کند.

افزایش میزان باکتری و غذا روی دندان ها باعث به وجود آمدن پلاک روی دندان ها می شود و در صورتی که میزان این پلاک ها روی سطح دندان افزایش پیدا کنند و برداشته نشوند، منجر به فساد دندان ها خواهند شد.

Streptococcus mutans یک نوع باکتری شناخته شده است که نقش اساسی در فساد دندان ها دارد.

پلاک های دندان در برخی از نقاط دندان راحتتر و با سرعت بیشتری ایجاد می شوند:

- ۱- ترک ها ، شکاف ها ، شیارها و فرورفتگی های دندان
- ۲- میان دندان ها
- ۳- دندان های پر شده به خصوص زمانی که این مواد پر کننده شکسته یا خورد شده باشند.
- ۴- خطوط نزدیک به لثه

در طول زمان خرابی دندان ها به لایه های زیرین دندان می رسد که عاج دندان نامیده می شود و در این حالت این حفره ها در دندان ها شروع به گسترش و افزایش می کنند.

با برخی از درمان های خانگی می توان از فساد دندان ها جلوگیری کرد به خصوص زمانی که خرابی دندان در مرحله **pre-cavity** است. یعنی زمانی که خرابی دندان روی مینای دندان است و هنوز به ناحیه ی عاج دندان نرسیده است.

آیا می توان خرابی دندان را در خانه متوقف کرد؟

خرابی های عمقی در دندان باید توسط پزشک درمان شود.

با این حال چندین درمان خانگی وجود دارد که می تواند مینای دندان را در مرحله **pre-cavity** قوی کند. این فرایند **remineralizing** نام دارد و از گسترش حفره و خرابی مینای دندان جلوگیری می کند.

مسواک زدن دندان ها روزی ۲ بار با خمیر دندان حاوی فلوراید بهترین روش حفظ و نگه داری مینای دندان ها محسوب می شود. هرچند برخی از افراد درمان های طبیعی و خانگی را به استفاده از فلوراید ترجیح می دهند .



برخی از این درمان ها در زیر شرح داده شده است:

۱- استفاده از روغن یک روش قدیمی است که Ayurveda نام دارد. در این روش فرد یک قاشق سوپ خوری روغن کنجد یا نارگیل را در دهان قرقه می کند به نحوی که این روغن سطوح تمام دندان ها را پوشش دهد. در حالی که برخی از متخصصان معتقدند که این روش یک روش غیر علمی برای حفاظت از دندانهاست، بسیاری از مطالعات نشان میدهد که این روش می تواند درمانی موثر برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ها محسوب شود. نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۰۹ نشان داد که استفاده از روغن کنجد برای دندان ها باعث کم شدن پلاک ها و باکتری های دندان شده است. در صورتی که این روش منجر به کاهش پلاک های دندان گردد می تواند مقاومت مینای دندان را افزایش دهد. اما با این حال مطالعات بیشتری برای اثبات این موضوع نیاز هست.

۲- استفاده از آلوورا: ژل دندان آلوورا می تواند با باکتری های دهان که باعث فساد دندان می شوند مبارزه کند. براساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۵ انجام گرفته، این ماده می تواند باکتری های مضر دهان را بکشد.

۳- اجتناب از استفاده از phytic acid ها: phytic acid ها ممکن است به مینای دندان آسیب وارد کنند و برخی معتقدند که حذف این ماده از رژیم غذایی باعث کاهش خرابی دندان ها خواهد شد. یک مطالعه در دهه ۱۹۳۰ تاثیر phytic acid روی خرابی دندان ها را مورد بررسی قرار داد و نتایج این تحقیق نشان داد که شواهد کافی برای ثابت کردن تاثیر این ماده بر خرابی دندان یافت نشده است. در سال ۲۰۰۴ مشخص شد که phytic aid ها بر جذب مواد معدنی غذاها تاثیر می گذارند. برخی از مقالات آنلاین از این مطالعات استفاده می کنند که نتایج بیشتری بدست آورند. آنها معتقدند که phytic acid ها ممکن است باعث شکسته شدن مواد معدنی در مینای دندان شوند و باعث فساد دندان ها گردند.

Phytic acid ها به طور کلی در مواد زیر یافت می شوند:

- ✓ ذرت
- ✓ گندم
- ✓ برنج
- ✓ گندم سیاه
- ✓ لوبیا قرمز
- ✓ لوبیا
- ✓ لوبیا چیتی

انتشار این مقاله با ارجاع به لینک مرجع مجاز می باشد
ارائه شده توسط واحد تولید محتوا Azadmed.com



✓ لوبیا چشم بلبلی
✓ باقالی

با این حال تحقیقات بیشتری مورد نیاز است تا این موضوع را ثابت کند.

۴- ویتامین D

مطالعاتی در سال ۲۰۱۳ نشان داد که مکمل های ویتامین D می تواند به کاهش میزان خرابی دندان ها کمک کند. ویتامین D تاثیرات معدنی دارند که به مقاوم شدن مینای دندان بسیار کمک می کند.

۵- اجتناب از غذاها و نوشیدنی های شیرین

استفاده از شکر یکی از علل خرابی دندان است. شکر با باکتری های دهان ترکیب می شود و یک نوع اسید در دهان ایجاد می کند که منجر به تحلیل رفتن مینای دندان خواهد شد. سازمان WHO توصیه می کند که افراد به منظور جلوگیری از خرابی دندان ها باید کمتر از مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین استفاده کنند.

۶- جویدن ریشه ی گیاه شیرین بیان

این گیاه خاصیت ضد باکتریایی دارد و جویدن آن می تواند به کشتن باکتری های دهان که منجر به خرابی دندان می شوند کمک کند. برخی از مطالعات پیشنهاد کردند که آب نبات های چوبی که حاوی مواد این گیاه هستند ساخته شوند. این روش می تواند از خرابی دندان جلوگیری کند. با این حال تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز هست.



۷- جویدن آدامس های بدون شکر

نتایج تحقیقات سال ۲۰۱۵ نشان داد که جویدن آدامس بدون شکر بعد از خوردن غذا به کاهش باکتری های مضر دهان کمک می کند. کم شدن این باکتری ها در دهان می تواند به استقامت مینای دندان کمک کند و از فساد دندان ها جلوگیری کند.

چه زمانی به دندان پزشک مراجعه کنیم؟

درمان های خانگی ممکن است ریسک خرابی دندان ها را کاهش دهد. این درمان ها باید با توصیه های پزشک مانند مسواک زدن با خمیر دندان حاوی فلوراید همراه باشد. گاهی خرابی دندان ممکن است بدون درد باشد پس باید به طور منظم به دندان پزشک مراجعه کرد. دندان پزشک می تواند حفره های ایجاد شده در دندان بر اثر پوسیدگی را به سرعت شناسایی کند و از پیشرفت آنها جلوگیری کند.

