

شایعات دهان و دندانی را باور نکنید / پس از هر وعده غذایی، باید مسواک بزنیم؟

پس از هر وعده غذایی، باید مسواک بزنیم، پس مسلماً مسواک زدن اهمیت زیادی دارد، اما شاید تعجب کنید، اگر بدانید مسواک زدن، درست پس از غذا خوردن می‌تواند به دندان‌ها آسیب برساند. از هر وعده غذایی، باید مسواک بزنیم

به گزارش ایسکانیوز به نقل از جام جم آنلاین، وقتی غذا می‌خوریم، اسیدی در دهان تولید می‌شود که مینای دندان را هنگام شکستن اجزای غذا حل می‌کند. مسواک زدن بلافاصله پس از غذا خوردن، بزاق محافظ دندان را - که دفاع اولیه دهان در مقابل ایجاد حفره‌های دندانی بر اثر حل شدن مینای دندان است - از بین می‌برد. بهتر است، دست‌کم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از غذا مسواک بزنید تا بزاق دهان، فرصت خنثی کردن اسیدی را که دهان پس از خوردن یا نوشیدن مواد غذایی تولید کرده است، داشته باشد.

قندها در دندان، ایجاد حفره می‌کنند

هرچند خوردن زیاد قند به طور کلی ایده خوبی نیست، اما این باکتری‌ها هستند که در دندان‌ها حفره ایجاد می‌کنند. تمام غذاهایی که دارای کربوهیدرات هستند، کربوهیدرات‌هایشان به قندهای ساده تبدیل می‌شود. بعضی باکتری‌هایی که روی دندان‌ها هستند، از این قندها استفاده و اسید تولید می‌کنند. این اسیدها مواد معدنی مینای دندان را حل و در دندان‌ها ایجاد حفره می‌کنند. رعایت بهداشت دهان و کاهش مصرف قند از راه‌های حفظ سلامت دندان‌هاست.

گذاشتن اسپرین روی دندان، درد را تسکین می‌دهد

برای تسکین درد دندان، اسپرین بخورید. اسپرین اسیدی است و گذاشتن آن روی دندان می‌تواند بافت لثه را بسوزاند و به آبسه دردناک منجر شود.

بزرگسالان کمتر از بچه‌ها حفره دندانی پیدا می‌کنند

این شایعه درست نیست. بزرگسالان به دلیل استفاده از داروهای بیشتر، دهان خشک‌تر و بزاق کمتری دارند و این مساله، دندان‌ها را نسبت به پوسیدگی آسیب‌پذیرتر می‌سازد. حفظ بهداشت دندان، تنها راه کاهش آسیب‌های دندانی است.

سفید کردن دندان‌ها با مواد سفیدکننده، آنها را ضعیف می‌کند

چنین چیزی حقیقت ندارد. مواد سفید کننده دندان، اگر طبق دستورالعمل استفاده شوند، محصولات مطمئنی هستند. سفید کردن دندان‌ها شامل تغییر رنگ دندان‌ها از طریق نفوذ مواد اکسیدکننده به مینای دندان و اکسیداسیون رنگیزه‌های رسوب کرده در میان هرم‌های مینایی دندان است و به سلامت و قدرت دندان‌ها آسیبی نمی‌رساند، اما استفاده زیاد از این مواد می‌تواند باعث حساسیت و تحریک‌پذیری لثه‌ها شود. پس در استفاده از آنها مسئولانه عمل کنید.

محل‌های خونریزی لثه را نباید مسواک بزنییم

درست نیست. لثه‌هایی که خونریزی می‌کنند، به مسواک نیاز دارند. خونریزی لثه زمانی اتفاق می‌افتد که ذرات غذا در نزدیکی خط لثه انباشته و باعث آزرده‌گی و التهاب این منطقه می‌شوند. نقاطی از لثه که خونریزی می‌کنند، باید با دقت بیشتری مسواک زده شوند تا نقاط تجمع ذرات غذا با مسواک پاکسازی شود. هنگام استفاده از نخ دندان نیز به دلایل مشابه، گاه شاهد چنین خونریزی‌هایی هستیم.

۷۰۴/۷۰۰