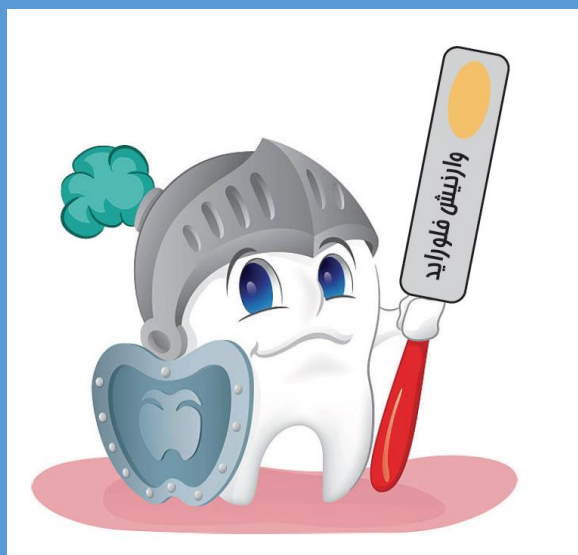


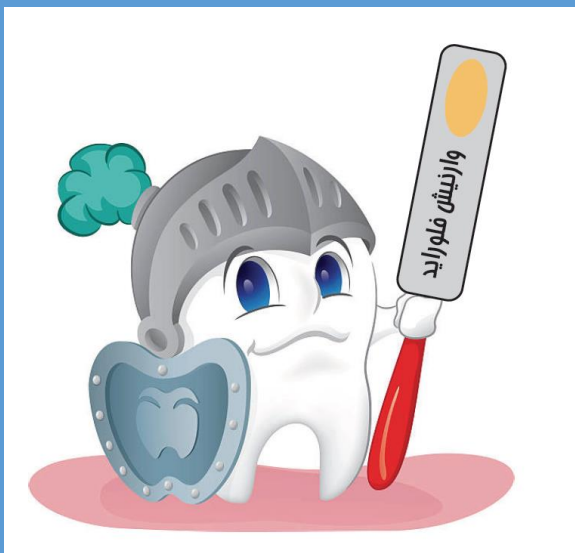
دانشتنی های دهان و دندان



پلاک میکروبی دندان چیست؟

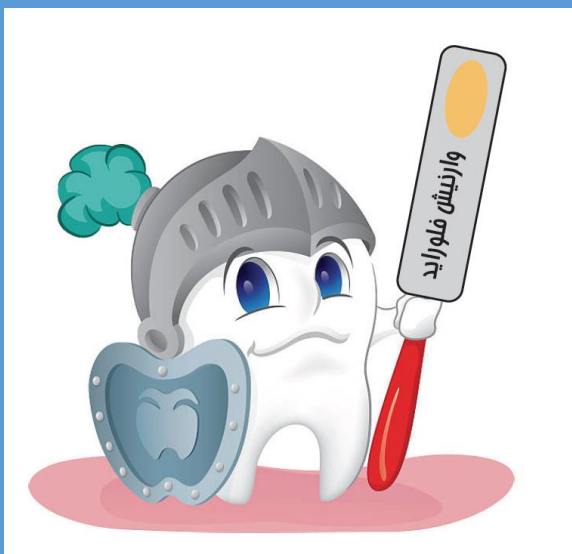
پلاک دندان، لایه‌ای چسبناک و بی‌رنگ است و از بزاق، خرده‌های غذایی باقیمانده در دهان و باکتری‌های پوسیدگی‌زا تشکیل شده که به طور مرتب روی سطح دندان‌های ما تشکیل می‌شود.

باکتری‌های پلاک از قندها و نشاسته‌های موجود در غذاهای مصرفی ما، اسیدهایی تولید می‌کنند که باعث می‌شود مینای دندان که لایه محافظ طبیعی دندان است، پوسیده گردد.



- اگر رژیم غذایی ما مواد قندی، کربوهیدرات و مواد چسبنده زیادی داشته باشد،
- اگر پلاک های میکروبی با دقت و به صورت منظم از سطح دندان ها پاک نشود و
- اگر دهان خشک باشد و ترشح بزاق کمتر باشد، مانند زمان خواب شبانه و در بعضی بیماری های سیستمیک مانند دیابت

در دهان پوسیدگی دندان شروع می شود و متعاقب آن گیر غذایی، بوی بد دهان، درد در هنگام جویدن و پس از آن درد دائمی، جرم دندان و بیماری های لثه و در نهایت متاسفانه بی دندانی خواهیم داشت.



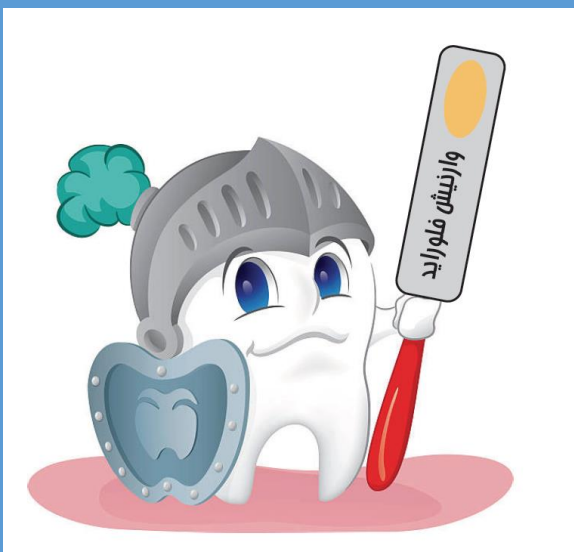
اقدامات لازم جهت حفظ سلامت دهان و دندان

- ۱- توجه به تغذیه مناسب و انتخاب میان وعده های سالم و کاهش مصرف قندهایی که پوسیدگی زایی بالایی دارند
- ۲- استفاده از نخ دندان روزی یک بار، مسواک زدن دندان ها با خمیردندانی که فلوراید داشته باشد، (حداقل ۱۰۰۰ ppm) روزی ۲ بار (شب ها قبل از خواب و صبح ها بعد از صبحانه) و استفاده از وارنیش فلوراید یا دهانشویه های حاوی فلوراید
- ۳- معاینه دهان و دندان هر شش ماه یک بار که در واحد دندانپزشکی مراکز بهداشت تا سن ۱۴ سال رایگان انجام می شود. این معاینه باعث می شود مشکلات دندانی در مراحل اولیه برطرف شوند؛ قبل از اینکه به درمان های پیچیده، دردناک و پرهزینه نیاز باشد.



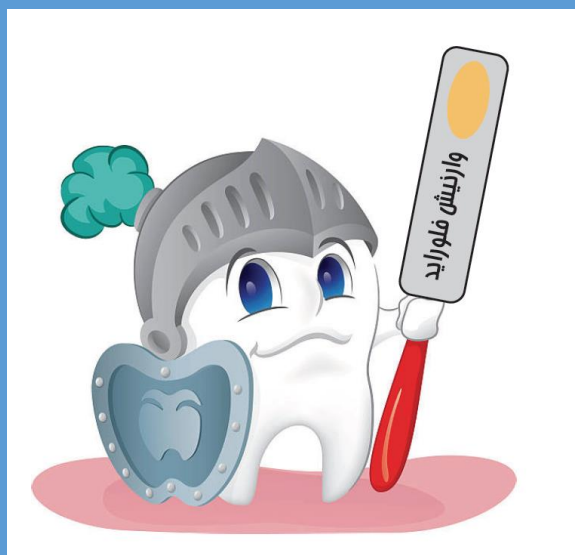
فلوراید چیست؟

فلوراید یک ماده معدنی است که در بعضی خوراکی ها مانند ماهی، میگو، اسفناج، چای تازه دم و... و در آب آشامیدنی بعضی مناطق موجود است. ماده ای بی خطر و مفید زمانی که به مقدار توصیه شده مصرف شود. می دانیم هر ماده مثلاً دارو یا غذا و یا حتی ویتامین ها یک مقدار مفید دارد ، یک مقدار مجاز دارد و اگر بیش از مقدار مجاز مصرف شود غیرمجاز و سمی است. برای مقدار مجاز فلوراید و به خصوص به صورت وارنیش هیچ عارضه ای گزارش نشده است.

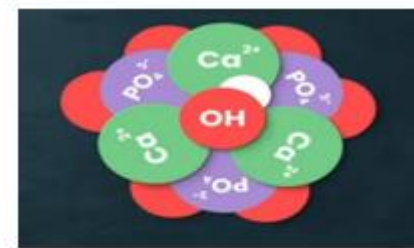


فایده فلوراید چیست؟

فلوراید با تقویت مینای دندان از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. مینای دندان از میلیون ها کریستال هیدروکسی آپاتیت تشکیل شده است. در حفره دهان به طور طبیعی این کریستال ها مرتب تجزیه و دوباره تشکیل می شوند. حال اگر هنگام تشکیل مجدد این کریستال های قلیایی، فلوراید حضور داشته باشد شیمی کریستال تغییر می کند و فلور آپاتیت تشکیل می شود که از هیدروکسی آپاتیت بسیار مقاوم تر است و به راحتی تخریب نمی شود و ریسک پوسیدگی و تخریب دندان را بسیار کمتر می کند. به زبان ساده مینای دندانی که فلور آپاتیت داشته باشد مانند سری است که با کلاه ایمنی پوشیده شده است و یا مینای آن سپر محافظ دارد؛ اسید پلاک میکروبی نمی تواند به سادگی آن را تخریب و پوسیده کند.



کریستال فلور آپاتیت



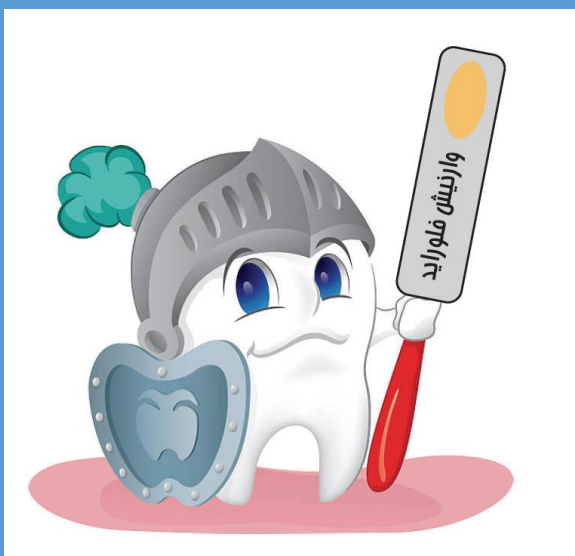
کریستال هیدروکسی آپاتیت

فلوراید با توجه به خصوصیات شیمیایی که دارد بسیار چسبنده است و وقتی به سلول های تمیز مینای دندان چسبید، جدا نمی شود تا بتواند حرکت کند و در قسمت های دیگر بدن مشکلی ایجاد کند.

به دلیل نقش محافظتی فلوراید در سلامت دهان و دندان، بعضی کشورها فلوراید را به آب آشامیدنی اضافه کرده اند و کل جمعیت از منافع آن بهره مند می گردند.

در مناطقی مانند شهر تهران که میزان فلوراید آب صفر است، بر انجام منظم و مکرر فلورایدتراپی کودکان و دانش آموزان حداقل هر ۶ ماه یک بار تاکید می گردد تا مینای دندانشان مقاوم گردد.

وارنیش فلورایدتراپی یک روش سریع و آسان، امن و بسیار مؤثر در کاهش پوسیدگی دندان هاست.



*افرادی که فقط مسواک می زنند، به بهداشت دهان و دندان خود کمک می کنند.

*افرادی که هم نخ دندان می کشند و هم مسواک می زنند، نسبت به گروه قبلی دندان های سالمتری دارند.

*ولی افرادی که علاوه برنخ دندان کشیدن و مسواک زدن ، فلورایدتراپی هم انجام می دهند، سطح بالاتری از بهداشت و سلامت دهان و دندان را تجربه می کنند و در بزرگسالی با دندان های سالم خودشان لبخندهای زیبا بر چهره دارند.



سلامتی تان بادوام
لبخندتان ماندگار

