

فلوراید چگونه عمل می کند؟

فلوراید در خمیر دندان و آب آشامیدنی شما وجود دارد. اما فلوراید چگونه برای سالم نگه داشتن دندانهایتان فعالیت می کند؟

فلوراید به ماده طبیعی که در پوسته زمین پیدا میشه همانطور که در آب و هوا وجود دارد. هم چنین فلوراید به ماده مغذیه ، چون بدن ما برای درست رشد و نمو کردن بهش احتیاج دارد. در دهه های قبل دانشمندان کشف کردند ، بچه هایی که به طور طبیعی فلوراید بیشتری در آب آشامیدنی خود دارند ، دندانهای پوسیده کمتر دارند. در اواسط دهه ۱۹۴۰ میلادی ، جوامع شروع به اضافه کردن فلوراید بیشتر در امکانات آب رسانی کردند تا از مردم در مقابل پوسیدگی دندان محافظت کنند.

فلوراید کمک کننده است و مانع از پوسیدگی دندان میشه چون وقتی دندانها در حال رشد هستند ، با مینای دندان که پوشش سخت روی دندانهاست مخلوط میشه. اما فلوراید حتی بعد از اینکه دندانها شکل گرفتند هم می تونه کمک کنه. به این صورت که در همکاری با آب دهان به محافظت از مینای دندان در مقابل شیرینی و پلاک می پردازد. پوسیدگی کمتر به معنای دندانهای سالم تر در هنگام بزرگسالی است و شانس کمتر برای گذاشتن دندان مصنوعی ، وقتی که پیر شدین!

حالا چطوری باید فلوراید دریافت کنم؟

از دندانپزشک در ملاقات بعدی پرسین. دندانپزشک ممکنه علاوه بر خمیر دندان فلوراید دار ، به شما دهانشویه فلوراید دار هم پیشنهاد کنه و اگه آب آشامیدنی شما فلوراید نداره ، دندانپزشک ممکنه مکمل ها را پیشنهاد کنه. (مکمل ها شبیه ویتامین ها هستند که فلوراید دارن).

آب فلوراید دار چقدر موثره ؟

دندانپزشکان میگن : نصفی از بچه های بین سنین ۵ تا ۱۷ سال ، هرگز دچار پوسیدگی در دندان های شیری نمیشن ، اگه آب آشامیدنی آنها فلوراید داشته باشه. ما آرزو داریم شما یکی از آنها باشین.

سیلانت چیست ؟

شوالیه ها در هنگام جنگ زره می پوشن ، سیلانت مثل زره برای دندانهایتان عمل می کنه. سیلانت ، قسمت هایی از دندانها را که هنگام جویدن استفاده میشن ، پوشانده و غذا ها و میکروب هایی که باعث پوسیدگی دندان می شوند را از دندانهایتان دور نگه می داره.

سیلانت ها روی دندانهای عقب (آسیاب های کوچک و بزرگ) شما گذاشته میشن. روی این دندانها شیار های کوچکی وجود دارد. غذاها به این شیارها می چسبند ، خیلی وقت ها مسواک نمی تونه آنها را بیرون بیاره. سیلانت ها ، شیارها را پر می کنند و نمی گذارند غذاها وارد شیار شوند.

چه وقت سیلانت می گیرم؟

دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان ، وقتی براتون سیلانت میذارن که ، دندانهای بزرگسالی درآمده باشه. اولین دندانهای عقبی ، وقتی ۶ ساله میشین درمیان. پس وقتی بقیه دندانهای عقبی هم درآمدند ، (۱۱ تا ۱۴ سالگی) باید دوباره پیش دندانپزشک برگردین. دندانپزشک ممکنه روی دندانهای شیری شما هم اگه براحتی ، پوسیده شوند یا اگه برای مسواک زدن مشکلی داشته باشین ، سیلانت بذاره.

سیلانت گذاشتن به من صدمه میزنه؟

نه. سیلانت گذاشتن ، شما را اذیت نمی کنه. اما در طول مدتی که در حال گذاشتن سیلانت هستین ، باید دهانتان را باز نگه دارین.

سیلانت چطوری کار گذاشته میشه؟

اول دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان ، دندانی که قراره با سیلانت پوشانده شود را تمیز و بعد خوب خشک میکنه. دندان باید کاملا خشک باشه تا سیلانت بهش بچسبه. دندانپزشک ممکنه یه پارچه نخی روی دندان شما بذاره تا کاملا خشک بشه.

بعد با یه مسواک کوچک مایع یا ژلی روی دندانهایتان میکشه که کمی دندانهایتان را زبر میکنه. این مایع کم میکنه تا سیلانت ، محکم به دندانهایتان بچسبه. سپس سیلانت را روی دندانها میذاره. یه نور آبی به دندانهایتان می تاباند که باعث سفت شدن سیلانت میشه که احتیاجه یه عینک آفتابیه مخصوص در هنگام تاباندن این نور به چشم بزنین. بعضی از سیلانت ها ، چند دقیقه بعد از گذاشتن ، خودبخود سفت میشن و احتیاج به نور ندارن.

آیا بعد از سیلانت گذاشتن ، خنده دار به نظر میرسم؟

نه. شما احساس خوبی خواهید داشت و بلافاصله بعد از اینکه مطب را ترک کردین ، می توانید به دوچرخه سواری و فوتبال برین و یا هر کاری که دوست دارین انجام بدین و می توانید بخورید و بنوشید.

آیا دندانهای من خنده دار میشن؟

بله. شاید در اولین ساعاتی که می خواهید چیزی را گاز بزنین ، چنین احساسی را داشته باشین ، اما به زودی با فراموش کردن اینکه سیلانتی دارین ، این احساس هم تمام میشه.

آیا سیلانتها بقیه زندگیم با من هستن؟

سیلانت ها برای مدت طولانی دوام میارن . شاید ۱۰ سال ، اما نه برای تمامی عمر. سیلانت ممکنه در بیاد یا لب پر بشه . وقتی برای معاینه سالیانه پیش دندانپزشک می روید، دندانپزشک سالم بودن سیلانت ها را هم بررسی می کنه و اگه لازم باشه تعمیرشون میکنه .

آیا باز هم احتیاجه که مسواک بزنم؟

بله. سیلانتها بالای دندانهای شما را که غذای زیادی بهش می چسبه ، محافظت می کنن. اما ممکنه قسمت های دیگه دندانها هم پوشیده شوند. وقتی مسواک می زنین ، مطمئن می شوید که سطوح صاف و دندانهای جلویی که سیلانت ندارن را هم مسواک کردین .

قسمت هفتم : انواع دندان ها

احتمالا توجه کردین که انواع مختلفی از دندان در دهانتان وجود داره که هر کدام کار مخصوص خود را انجام می دهند. دو دندان جلویی و دندانهایی که کنارشون هستن ، دندان پیشین نام دارن. که ۴ عدد در فک بالا و ۴ تا پایین هستن. دندان پیش ، کوچیکه و انتهای پهن تیزی داره. برای بریدن و ریز کردن غذاها استفاده میشه. سببی که می خوردین را یادتون هست ؟ با دندانهای پیش گازش می زدن.

به دندانهای نوک دار کنار دندانهای پیش شما ، دندان نیش میگن . چهار عدد هستن . دو تا بالا و ۲ تا پایین. چون تیز و نوک دار هستن برای پاره کردن غذاها استفاده میشن.

بعد از دندانهای نیش ، دندانهای آسیاب کوچک قرار دارن. شما ۸ دندان آسیاب کوچک کلا دارین. چهار عدد بالا و چهار تا پایین. برای دیدنشون لازمه که کمی بیشتر دهانتان را باز کنین. توجه کنین که شکل آنها کاملا متفاوت با دندانهای پیش و نیشه! آنها بزرگتر و قوی تر هستن و شیار دارن . شیار ، آنها را مناسب برای له کردن و آسیاب کردن غذاها می کنه.

اگه دهانتان را کاملا باز کنین ، دندانهای آسیاب بزرگ خودتون را می توانید ببینید.

شما ۸ عدد دندان آسیاب بزرگ دارین . چهار عدد در فک بالا و چهار تا پایین. آسیاب های بزرگ محکم ترین دسته دندانها هستن . قوی تر و پهن تر از آسیاب های کوچک بوده و شیار های عمیق تری دارن. دندانهای بزرگ با دقت در کنار زبان کار کرده و کمک به قورت دادن غذا می کنند . چگونه؟

زبان ، غذای جویده شده را به سمت عقب دهان هل میده ، محلی که دندانهای آسیاب بزرگ اونقدر ، غذا را له می کنن تا برای قورت دادن ، نرم و آماده شوند.

همانطور که قبلا گفتیم ، آخرین دندانهایی که می رویند ، دندانهای عقل هستن که همه در عقب دهان قرار دارن و هر کدام در گوشه دهان. دندانهای عقل کاربرد خاصی ندارن و معمولا به خاطر مشکلاتی که برای افراد بوجود میارن ، کشیده

میشوند. بعضی مردم معتقدند ، دندانهای عقل برای انسان هایی که میلیون ها سال قبل زندگی می کرده اند ، در جویدن غذاها کاربرد داشته اند.

همه چیزهایی که باید درباره حساسیت دندان هایتان بدانید

کافی است که برای یک لحظه غفلت کنید و لیوان آبی را سر بکشید که دمای آن کمی از دمای اتاق پایین تر باشد، یا جرعه چای را پیش از اینکه کاملاً سرد شود، بنوشید؛ دردی گنگ اما تیر کشنده از میان دندانهایتان جان می گیرد و تا مغزتان امتداد می یابد. "هوا کشیدن دندان" اصطلاح عامیانه ای است که بسیاری از افراد، برای توصیف وضعیتی که دندانهایشان به آن دچارند، به کار می برند. ریشه این عبارت در جان گرفتن درد دندانها حین تنفس عمیق در هوای سرد است که تمام وجود آدمی را سرشار می کند. اگرچه این درد می تواند ریشه های مختلفی داشته باشد، اما یکی از عوامل ایجاد کننده آن "حساسیت دندانها" است.

چگونه می توان حساسیت دندانها را تشخیص داد؟

اگر حین خوردن نوشیدنی های گرم؛ مانند چای یا قهوه یا غذاهای سرد مانند بستنی، درد کوتاه و تیر کشنده ای در دندانهایتان احساس می کنید و بعد درد به صورت مبهمی ادامه می یابد، احتمالاً دندانهای حساسی دارید. کسانی که دندانهای حساس دارند، ممکن است در هنگام لمس دندانهایشان، خوردن غذاهای شیرین یا قرار گرفتن در هوای سرد، درد را تجربه کنند.

چه چیزی دندانها را حساس می کند؟

اگر پوشش مینای دندان از روی عاج برداشته شود و این بافت حساس، مستقیماً در معرض محرکهای وارده قرار گیرد، دندان حساس می شود. عاج ممکن است بر اثر پوسیدگی دندان، ترک خوردن مینا یا تحلیل لثه در معرض آسیب قرار گیرد. همچنین ممکن است عاج بر اثر ساییدگی و خوردگی مینا آسیب ببیند که این خود گاهی به علت مصرف مکرر نوشیدنی های اسیدی (مانند نوشابه) در فواصل میان وعده های غذایی و حتی استفاده از سفیدکننده هایی است که موجب ساییدگی دندانها می شوند. مسأله شایع دیگر، تحلیل لثه هاست که بر اثر مسواک زدن مکرر (بیش از دفعات لازم) یا طولانی ایجاد می شود؛ بخصوص زمانی که دندانها با مسواکی زبر و با فشار زیاد و در جهت افقی مسواک شوند.

چگونه می توان درد دندانها را تسکین داد؟

اگر مدتی است که دندانهای شما در مقابل سرما یا گرما حساسیت بیشتری نشان می دهند و این حساسیت بیش از چند روز طول کشیده ، لازم است به دندان پزشک خود مراجعه کنید و مشکلاتان را با او در میان بگذارید؛ زیرا درد علامت بسیاری از بیماریهای دندان است و ممکنه به اشتباه تصور کنید دندانهایتان حساس است؛ در حالی که شایعترین علت درد دندان را می توان پوسیدگی دندان و التهاب بافت مرکزی دندان یا پالپ دانست که نیازمند انجام درمان ریشه برای دندان مذکور است.

دندان پزشک چگونه می تواند به شما کمک کند؟

دندان پزشک شما ممکنه با درمانهای داخل مطب یا تجویز مصرف بعضی از محصولات اقدام به درمان حساسیت دندانهای شما کنه. اگر دندان پزشک تشخیص دهد که عاج دندان شما بسیار حساسه، یک ماده ضد حساسیت یا یک پوشش محافظ به کار می بره که از ژل فلوراید حاوی قلع تشکیل شده یا توصیه می کنه که از خمیر دندان مخصوص دندانهای حساس، که بدون نسخه پزشک قابل تهیه است، استفاده کنید