

## روش های جلوگیری از پوسیدگی دندان

دندان درد یکی از بدترین چیزهایی است که می تواند برای شما اتفاق افتاده باشد. بسیار آزار دهنده و دردناک است. به طوری که باعث می شود که شما به دندانپزشک مراجعه کنید. اما همیشه یک قانون طلایی وجود دارد و آن این است که ” پیشگیری بهتر از درمان است.“



روش هایی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان وجود دارد که عبارتند از:

### 1- شستشو بعد از خوردن غذا

این یک راه بسیار ساده است برای اطمینان از اینکه بعد از غذا خوردن هیچ غذایی به دندانها نچسبیده باشد. فقط بعد از غذا خوردن دهان و دندانها را آبکشی کنید.

### 2- مسواک زدن دو بار در روز

شما حتما این را شنیده اید که مسواک زدن دو بار در روز بسیار ضروری است. ولی نکته مهم این است که بتوانید آن را انجام دهید. مسواک زدن قبل از رفتن به رختخواب بسیار ضروری است زیرا دندانها بیشتر در شب در معرض میکروب ها قرار می گیرند و در نهایت موجب پوسیدگی و ایجاد حفره می شوند. بعد از بیدار شدن از خواب و قبل از صبحانه نیز حتما باید این نکات رعایت شود.

### 3- استفاده از نخ دندان به طور منظم

مسواک شما به تنهایی نمی تواند ذرات غذایی کوچک که در فضاهای بین دندان گیر کرده است تمیز کند. به همین دلیل استفاده از نخ دندان به طور منظم بسیار مهم است . پوسیدگی دندان بسیار دردناک است زیرا اغلب دو دندان را در یک زمان تحت تاثیر قرار می دهد . پس مراقبت های مناسب و استفاده روزانه از نخ دندان را فراموش نکنید.

#### 4 – داشتن یک رژیم غذایی متعادل

یک رژیم غذایی سالم و خوب شامل تمام مواد مغذی حیاتی می باشد، که از اهمیت زیادی برخوردار است. دندان های قوی نیاز به تغذیه خوب به خصوص کلسیم دارد. بنابراین با غذا خوردن سالم دندان های شما سالم خواهند بود.

#### 5 – دور ماندن از مواد غذایی چسبنده

از خوردن غذاهای سرشار از شکر که تمایل به چسبیدن به دندان های شما دارند مانند بسیاری از آب نبات ها یا تافی ها تا آنجا که ممکن است باید اجتناب شود. آنها می توانند آسیب زیادی به دندانها برسانند و باعث پوسیدگی آنها شوند.

#### 6 – مراجعه به دندانپزشک به طور منظم

چک کردن دندانها به طور منظم برای جلوگیری از پیشرفت حفره های دندانی و یا بدتر شدن حفره هایی که به تازگی ایجاد شده است بسیار مهم است.

با انجام این چیزهای کوچک و ساده، شما همیشه می توانید به راحتی بخندید و دندان های سالم خود را به همه نشان دهید!