

دندان‌هایم زرد و سیاه شده‌اند

کلبه سلامت

ترجمه: نعیمه جلالی‌نژاد

حصول نتیجه بهتر نمی‌شود، این کار فقط به مینای دندان آسیب وارد می‌کند. اگر شما دندان‌های تان را فوراً بعد از غذا خوردن مسواک می‌زنید، در ابتدا باید حمله‌های اسیدی را کاهش دهید. برای کاهش حمله‌های اسیدی، جویدن آدامس یا نوشیدن یک لیوان آب توصیه می‌شود. در واقع، مینای دندان توسط اسیدها حساس شده است. اگر شما دندان‌های تان را مستقیماً بعد از غذا مسواک بزنید، آسیب زیادی به مینای دندان وارد خواهد شد.

چه اتفاقی می‌افتد که دندانم حساس می‌شود؟

نوشیدن یک نوشیدنی خنک یا خوردن یک تکه شکلات، باعث ایجاد دردی شدید در دندان‌تان می‌شود؟ اگر چنین باشد، دندان‌های شما حساس شده‌اند... علت حساسیت دندان‌ها، کاهش لایه مینای روی دندان‌هاست.

ساختمان یک دندان، از مغز دندانی تشکیل شده که این بافت زنده است و عروق خونی و عصبی را در خود جای داده. بخش دیگر دندان، عاج دندان است؛ بافت اصلی دندان که ظرفیت تولید مجدد دارد. و در نهایت مینای دندان... مینا لایه‌ای بسیار سخت و از جنسی مرده (مانند ناخن‌ها و موها) است که امکان بازسازی ندارد.

اغلب مشکلات مربوط به دندان، در محل اتصال دندان‌ها به لثه، خود را نشان می‌دهد. مینا در این ناحیه به پایان می‌رسد. اگر دندان در این قسمت دچار آسیب شود، مینا دیگر نمی‌تواند از عاج دندان محافظت کند. عاج دندان حاوی کانال‌های کوچکی است که تا مغز دندان امتداد دارند. زمانی که مینا و عاج دندان آسیب ببینند، کافیست که شما، چیزی را در دهان‌تان بگذارید تا اعصاب دندان به طور بسیار دردناکی واکنش نشان می‌دهند.

چرا دندان‌های من حساس هستند؟

شایع‌ترین علت حساس شدن دندان‌ها، مشکل عادات غذایی است. در واقع، مینای دندان زمانی که در تماس با مواد اسیدی قرار می‌گیرد، املاح خود را از دست می‌دهد. مواد اسیدی بیشتر از آن هستند که تصور می‌کنید: نوشیدنی‌های خنک (با شکر یا بدون شکر) گوجه فرنگی، مرکبات، آب مرکبات و... قادر به این‌گونه تخریب‌ها هستند.

ممکن است مینای دندان بر اثر شرایط مکانیکی مانند بروکسیسم (دندان غروچه)، یا مسواک زدن با استفاده از خمیردندان سفید کننده بسیار قوی، هم ضعیف شود!



چگونه می‌توان مانع زرد شدن دندان‌ها شد؟

در ابتدا باید تصریح کنیم که این کار همیشه ممکن نیست. رنگ دندان‌های ما، مانند رنگ مو و رنگ پوست‌مان از طریق ژنتیک تعیین می‌شود. با این حال، کنار گذاشتن عاداتی که در بالا ذکر شد، به شما این امکان را می‌دهد که تا بیشترین حد ممکن، سفیدی طبیعی دندان‌های تان را حفظ کنید.

رعایت بهداشت دهان و دندان نیز می‌تواند مؤثر باشد.

با این اوصاف، دو بار مسواک زدن در روز و جرم‌گیری دندان‌ها توسط دندانپزشک، دندان‌های شما را سفیدتر می‌کند.

دو نکته درباره مسواک زدن:

برای مسواک زدن، باید حداقل دو دقیقه کامل زمان بگذارید.

محکم مسواک زدن در مدت زمانی بیشتر، باعث

برای مقابله با دندان‌های حساس چه باید کرد؟

مطمئناً، اولین اقدام برای سالم ماندن دندان‌ها، از بین بردن عامل حساسیت دندانی است. دندانپزشک شما می‌تواند خمیردندان مناسب را برای رفع این مشکل پیشنهاد دهد. روش‌های حرفه‌ای دیگری نیز وجود دارند. از جمله، پوشش‌هایی که توسط دندانپزشک روی دندان مالیده می‌شوند و...