



پوسیدگی

پوسیدگی یا «حفره ها» شایع ترین مریضی دهان است، و شایع ترین مریضی غیرمسمری جهان میباشد. حدود 70 فیصد از تمام افراد 18 ساله نوروژی یک یا چند دندان دارای حفره دارند.

دندان ها از سه لایه مینا، عاج و پالپ (عصب) ساخته شده اند.

پوسیدگی زمانی رخ میدهد که باکتری ها طی زمان بر روی دندان ها باقی میماند. یک بیوفیلم باکتری (پلاک) میتواند در سطح دندان ها تشکیل شود، آن هم زمانی که ما غذاهای قندی و یا نوشیدنی میخوریم یا مینوشیم. باکتری ها اسیدی تشکیل میدهند که مینای دندان را ضعیف تر و ضعیف تر میکند. در نهایت، مینا ممکن است نابود شود و حفره هایی در دندان شکل بگیرد.

چطور از پوسیدگی ها جلوگیری کنیم؟

مهم ترین کاری که میتوانید بالای صحتمند نگه داشتن دندان هایتان انجام دهید این است که کدام روز صبح و کدام شب با خمیر دندان طعم فلوراید (بعد از صبحانه و درست قبل از رفتن به رختخواب) دندان های خود را برآش کنید. هدف از برآش زدن دندان این است که باکتری هایی را برآش کنید که میتوانند به پوسیدگی مساعدت نمایند. خمیر دندان فلوراید مساعدت میکند تا دندان های خود را در برابر پوسیدگی تقویت نمایید. جهت داشتن بهترین مزایای ممکن خمیر دندان فلوراید، شما باید از شستن دهان خود با آب پس از برآش زدن اجتناب نمایید و صبر کنید تا یک ساعت پس از برآش زدن برای غذا خوردن یا نوشیدن چیزی صبر کنید. سپس شما را به فلوراید زمان میدهند تا کارش را انجام دهد و از دندان های شما بخوبی محافظت کنند! داکتر دندان یا متخصص صحن دندان تان اغلب توصیه میکند که روزانه برآش بین دندانی یا خلال دندان جهت تمیز کردن بین دندان ها را مصرف نمایید. بر علاوه، استفاده از فلوراید اضافی در صورتی توصیه میشود که افزایش ریسک ابتلا به پوسیدگی داشته باشید. این مورد به شمول قرص فلوراید یا دهان شویه است. بر علاوه برآش زدن دو بار در روز، بزاق دهان تان را همچنان منحصراً مکانیسم دفاعی تان در برابر پوسیدگی مساعدت میکند. جهت محافظت از دندان هایتان بخوبی، بزاق به زمان بیشتری بین کدام وعده غذایی ضرورت دارد. در صورتیکه اغلب به خوردن و نوشیدن چیزی قندی مشغول باشید، بزاق فرصت کمتری برای محافظت از دندان های تان را در برابر پوسیدگی خواهد داشت. داشتن وعده های غذایی منظم و آب آشامیدنی زمانیکه تشنه هستید بناء به صحتمندی دندان تان مساعدت مینماید! پس به دهان خود مساعدت میکنید شرایط وظیفوی مناسبی جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان هایتان ایجاد کند.

اطفال باید در برآش زدن دندان های خود مساعدت شوند، آن هم تا زمانی که این وظیفه را بخوبی تعلیم دیده باشند. این امر از طفلی به طفل سائز متفاوت است، لیکن مساعدت به آنها تا حدود 10 سال توصیه میشود.

چطور با پوسیدگی ها برخورد میشود؟

در مرحله اولیه، صدمه و آسیب پوسیدگی به راحتی میتواند با تمیز کردن خوب و فلوراید تداوی شود. برآش زدن کامل با خمیر دندان فلوراید کم از کم دو بار در روز و مصرف مکمل های فلوراید (قرص یا دهان شویه) میتواند حمله پوسیدگی را متوقف کند. داکتر دندان یا متخصص صحن دندان تان میتواند بهتان مشوره خوبی در این مورد بدهد. آنها همچنان میتوانند تداوی فلوراید اضافی با برآش زدن دندان های تان را با فلوراید فشرده بهتان توصیه کنند. در صورتیکه موفق به متوقف کردن حمله پوسیدگی بصورت عاجل باشید، ضرورت ندارد برای تعمیر دندان با پر کردن مراجعه کنید. زمانیکه حمله پوسیدگی ها از مینای دندان عبور کرده است، دندان باید با پر کردن تعمیر گردد تا از انکشاف حمله پوسیدگی ها جلوگیری شود. این حملات پوسیدگی ها را نمیتوان صرف با خوب تمیز کردن و فلوراید متوقف کرد، آنها باید توسط داکتر دندان تداوی شوند. داکتر دندان حصه ای از دندان را که صدمه و آسیب دیده است حذف میکند و سپس حفره را با شویه پر کردن مهر و موم میکند. پر کردن دندان با موادی سفید انجام میشود که بدل حصه ای از دندان است که ضرورت به جدا شدن داشته است. در موارد شدیدتر، تاج همچنان ممکن است مورد ضرورت باشد. حتی یک دندان ترمیم شده میتواند حفره های نو پیدا کند، در صورتیکه شما آن را کدام روز بخوبی تمیز نکنید. در صورتیکه حمله پوسیدنی عمیق شود و وارد پالپ (عصب) شود، پر کردن ریشه ممکن است ضرور باشد.

عادات خوب صحتمندی دهان و دندان

- دندان های خود را دو بار در روز با طعم دندان فلوراید برآش کنید •

- تمیز کردن بین دندان ها کدام روز
 - استفاده از مکمل های فلوراید در صورتیکه آن را برای شما توصیه میشود
 - اجتناب از میان وعده های غذایی • نوشیدن آب در زمان تشنه
 - از داکتر دندان یا متخصص صحن دندان خود پرسان نمایید، در صورتیکه کدام سوال و پرسانی دارید
- در صورت ضرورت به کسب معلومات بیشتر با نزدیکترین کلینیک عامه صحن دندان خود به تماس شوید
- (ssb.no فیصد از سال 2019 - گرفته شده از *)