



چند عامل مهم پوسیدگی دندان را بشناسید

باکتری‌های شیرینی دوست!

کاملیا تجربی

افراد زیادی هستند که انواع و اقسام هزینه‌ها را در زندگی خود می‌پذیرند، ولی وقتی بحث دندان به میان می‌آید، کمتر کسی دلش می‌خواهد هزینه‌ای برای رسیدگی به این عضو مهم کند. بی‌توجهی به بهداشت دهان و دندان، تنها به قشر خاصی از جامعه محدود نمی‌شود و نتیجه این که تعداد افرادی که به مشکلات دهان و دندان دچار می‌شوند، کم نیست. یکی از این مشکلات، پوسیدگی دندان است که به غیر از تأثیر منفی روی زیبایی، در دسره‌های زیادی را برای فرد به همراه دارد. برای این که در مورد دلایل پوسیدگی دندان بیشتر بدانید، صحبت‌های دکتر سیدمحسن سادات، دندانپزشک را حتما بخوانید.

پوسیدگی دندان به زبان ساده

به‌طور طبیعی در دهان همه افراد، باکتری‌هایی به نام «استرپتوکوک موتانس» وجود دارد. این باکتری‌ها با کمک موادقندی روی دندان جمعی به نام پلاک را ایجاد می‌کنند. وقتی قند در کنار پلاک‌های ایجاد شده قرار می‌گیرد، توسط باکتری‌ها تجزیه می‌شود و در نتیجه اسید به‌وجود می‌آید. همراه با ایجاد اسید، ماده معدنی دندان از بین می‌رود و در نهایت پوسیدگی اتفاق می‌افتد. امکان حذف باکتری‌ها وجود ندارد و تنها کاری که می‌توان برای پیشگیری از پوسیدگی انجام داد، این است که از ماندن موادقندی روی دندان جلوگیری کرد. برای این منظور، رعایت بهداشت دهان و دندان ضروری است.

وقتی پای قند در میان است

برای پیشگیری از پوسیدگی دندان، مهم‌ترین کار استفاده صحیح از مسواک و خمیر دندان است که ترجیحاً استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید توصیه می‌شود. علاوه بر این، داشتن یک رژیم غذایی مناسب و محدود کردن مصرف موادقندی و چسبنده را باید مد نظر قرار داد. شاید خیلی از افراد بر این باور باشند که تنها شیرینی، شکلات و خوراکی‌های شیرین در بروز پوسیدگی نقش دارند ولی باید به این نکته توجه داشت که مصرف مواد نشاسته‌ای مثل پفک، پیپس و... نیز در ابتلا به پوسیدگی نقش دارد. حتی مواد غذایی حاوی قندهای پیچیده با تجزیه به قندهای ساده ترمی‌توانند عاملی برای پوسیدگی دندان باشند به‌عنوان مثال، نان و برنج در این گروه قرار می‌گیرند.

دندان‌های شیری مهم هستند؟

پوسیدگی دندان در تمامی سنین می‌تواند به وجود بیاید ولی بیشترین شیوع آن در سن پایین است و در سنین بالا، بروز بیماری لثه بیشتر انتظار می‌رود. چنانچه لثه دچار بیماری شود، دندان نهایتاً با وجود داشتن ظاهری سالم، لق می‌شود. شاید خیلی از افراد تصور کنند که در سنین پایین به دلیل داشتن دندان شیری، مراقبت چندانی برای دندان‌ها لازم نیست در حالی که این باور کاملاً اشتباه است.

قبل از شش ماهگی و رویش دندان، ضرورتی برای تمیز کردن دهان نیست ولی بعد از رویش دندان، تمیز کردن دندان‌ها و لثه با دستمال مرطوب ضروری است. تمیز کردن دندان به این شکل تا زمانی که دندان‌ها دو تا چهار عدد باشند، صورت می‌گیرد و بعد از آن،

باید از مسواک و خمیر دندان‌های مخصوص کودکان که فاقد فلوراید و به شکل ژل هستند، استفاده کرد. به‌طور کلی، از حدود شش ماهگی، رویش دندان‌های شیری شروع می‌شود و دو دندان در فک پایین و دو دندان در فک بالا در می‌آید. سپس تا حدود دو سالگی، رویش دندان‌های شیری کامل می‌شود به‌طوری که در هر فک، ده دندان می‌روید. از حدود شش تا ۱۲ سالگی، دندان‌های شیری شروع به افتادن می‌کنند و رویش دندان‌های دائمی شروع می‌شود. با توجه به موارد یادشده، کودک به دندان‌های شیری خود برای مدتی نسبتاً طولانی نیاز دارد و عدم رسیدگی و پوسیدگی آن به از دست دادن دندان منجر می‌شود که این مساله اختلال در صحبت کردن و غذا خوردن را به وجود می‌آورد. همچنین کشیدن پیش از موعد دندان‌های شیری به رویش نامنظم دندان‌های اصلی، اختلال در رشد فک و بروز دندان‌های نهفته دائمی منجر می‌شود. در واقع دندان‌های شیری به سمت یکدیگر حرکت می‌کنند و جایی برای رشد دندان دائمی باقی نمی‌ماند.

نقش خمیر دندان در پوسیدگی

شاید برخی افراد تصور کنند که خمیر دندان می‌تواند به‌صورت قطعی مانع پوسیدگی شود در حالی که این باور نادرست است و خمیر دندان به‌عنوان یک عامل کمک‌کننده محسوب می‌شود. چنانچه فردی حتی بدون خمیر دندان به خوبی مسواک بزند و از نخ دندان و دهانشویه استفاده کند، نباید نگرانی چندانی از بابت پوسیدگی داشته باشد. مسواک زدن باید به مدت ۸ دقیقه و به آرامی انجام شود. مسواک زدن صحیح مساله بسیار مهمی است که می‌توان شیوه درست آن را از دندانپزشک یاد گرفت. این نکته را باید در نظر داشت که الزامی به استفاده زیاد از خمیر دندان نیست و اگر به اندازه یک عدس هم روی مسواک گذاشته شود، کافی است. البته، استفاده از خمیر دندان‌های سفیدکننده توصیه نمی‌شود، چون این خمیر دندان‌ها حاوی مواد ساینده هستند و استفاده زیاد از آنها، سبب زبر شدن سطح دندان می‌شود و در نهایت تجمع بیشتر رنگدانه‌های غذایی را روی دندان در پی دارند.

عواملی دیگر برای پوسیدگی

برخی از افراد بر این باورند که میزان بزاق نیز می‌تواند در بروز پوسیدگی نقش داشته باشد که این باور درست است. به‌طور کلی، احتمال بروز پوسیدگی در افرادی که با دهان باز می‌خوابند، موتورسواران و آن دسته از

افرادی که دهان خشک دارند، بیشتر است چون محیط دهان این دسته از افراد اسیدی می‌شود. به غیر از بزاق، جنس خود دندان نیز اهمیت دارد به عنوان مثال، گاهی برخی افراد با رعایت نسبی بهداشت دهان و دندان باز هم دچار پوسیدگی بیش از حد می‌شوند. بارداری به دلیل تغییرات هورمونی، با افزایش احتمال پوسیدگی دندان همراه است به همین دلیل خانم‌ها پیش از بارداری برای بررسی وضعیت دندان‌هایشان باید به دندانپزشک مراجعه کنند. در صورت بروز پوسیدگی در حین بارداری، باید به دندانپزشک مراجعه کرد تا با تمهیدات خاص مشکل برطرف شود.

پیشگیری از پوسیدگی با شیر!

بعضی از افراد تصور می‌کنند مصرف شیر می‌تواند در پیشگیری از پوسیدگی دندان نقش داشته باشد در حالی که مصرف شیر ارتباطی به پوسیدگی ندارد و تنها در استحکام استخوان و دندان نقش دارد که این مساله هم در سن رشد مطرح است. این که فردی تصور کند با نوشیدن شیر از پوسیدگی دندان می‌تواند در امان باشد، اشتباه است چون شیر قندی به نام لاکتوز دارد و در صورت مسواک نزدن پس از مصرف، می‌تواند منجر به پوسیدگی دندان شود. اما در نقطه مقابل، پنیر به دلیل ایجاد محیط قلیایی در دهان، می‌تواند تا حدودی در پیشگیری از پوسیدگی دندان نقش داشته باشد.

همیشه منتظر درد نباشید

خیلی از افراد تصور می‌کنند درد دندان و پوسیدگی الزاماً رابطه وجود دارد ولی در این باره باید گفت پوسیدگی الزاماً با درد همراه نیست. درد زمانی به‌وجود می‌آید که عصب دندان به‌صورت حاد درگیر شود و افراد نباید منتظر دردمانند و بعد مراجعه کنند، چون در چنین شرایطی درمان پیچیده‌تر خواهد شد. علاوه بر این، ظاهر دندان نمی‌تواند نشان‌دهنده عدم پوسیدگی باشد زیرا تشخیص پوسیدگی در مراحل اولیه یا پوسیدگی بین‌دندانی توسط افراد عادی امکان‌پذیر نیست. همه افراد باید سعی کنند هر شش ماه یک‌بار یا حداکثر سالی یک‌بار به دندانپزشک مراجعه کنند تا پوسیدگی در مراحل اولیه تشخیص داده شود و درمان صورت بگیرد.

