



## در مورد پوسیدگی دندان

پوسیدگی، سوراخ شدن دندان‌ها، یک مریضی است که وقتی ایجاد می‌شود که باکتری‌های مضر بر روی سطح دندان اسید تولید میکنند.

### چرا دندان من سوراخ میشود؟

زمانی که چیزی می‌خورید یا می‌نوشید که حاوی شکر یا دیگر انواع کربوهیدرات‌ها می‌باشد، باکتری‌ها با تولید اسیدهایی که دندان‌ها را می‌خورد، به این امر واکنش نشان میدهند. این حمله اسیدی بطور معمول تقریباً نیم ساعت ادامه می‌یابد. معمولاً آب دهان آسیب ایجاد شده در اثر حمله اسیدی بر روی مینای دندان را بعداً ترمیم می‌کند. اگر در آب دهان فلورید وجود داشته باشد، بعنوان مثال اگر بصورت روزانه دندان‌های خود را با کریم دندان فلورید برس نمایید، عملکرد ترمیمی آب دهان بهبود می‌یابد.

### چگونه از سوراخ شدن دندان خود جلوگیری نمایم؟

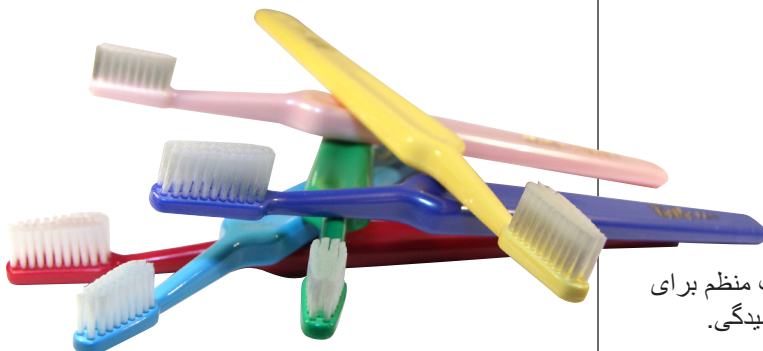
مهمترین امر آن است که بهداشت دهان خود را رعایت نموده و دو بار در روز بدقت دندان خود را با کریم دندان فلورید برس نموده و بین دندان‌های خود را تمیز کنید. به این رقم باکتری‌ها امکان تجمع و رشد نمی‌یابند. کوشش کنید بطور منظم غذا بخورید و از خوردن چاشنی‌ها و تنقلات بین وعده‌های غذایی اصلی پرهیز کنید. توصیه ما این است که بین چهار تا شش وعده در روز غذا و میان وعده غذایی بخورید.

### چگونه بفهمم که دندانم سوراخ شده است؟

یک آسیب مقدماتی یا زودرس پوسیدگی ممکن است بشکل یک لکه یا نوار سفید بر روی دندان دیده شود. پوسیدگی مقدماتی احساس نمی‌شود اما زمانی که سوراخ دندان عمیق‌تر شود، نفر در بعضی مواقع ممکن است احساس تیر کشیدن و یا حساس شدن دندان‌های خود نماید. یک نشانه دیگر آن است که وقتی غذا می‌جوید دندان‌ها حساس و دردناک می‌شوند. اگر دندان دردی بگیری نشانه آن است که آسیب وارده حالا دیگر تقریباً عمیق شده است.

### بلند رفتن خطر سوراخ شدن دندان‌ها؟

اگر دندان‌های شما به آسانی سوراخ میشوند ممکن است نشانه آن باشد که برای محافظت بهتر از دندان‌های خود ضرورت به استفاده از فلورید بشکل مایع دهان شوی فلورید داشته باشید. شما همچنین ممکن است ضرورت به مراجعه به کلینیک دندان با فواصل زمانی کوتاه‌تر داشته باشید. خشکی دهان بدلیل استفاده از بعضی دواها و یا مریضی می‌تواند خطر سوراخ شدن دندان‌ها را بلند ببرد.



### بهترین رهنمودهای ما

وعده های غذایی منظم  
(۴ تا ۶ وعده غذایی در روز).

برس نمودن دندان‌ها صبح و شب  
با کریم دندان فلورید.

مراجعه به کلینیک دندان بصورت منظم برای  
جلوگیری و پیشگیری از ایجاد پوسیدگی.