

مراقبت دندان در زندگی پیشرو



دندان ها با بیشتر شدن عمر خراب نمی شوند. هرچند، تبدیلی های در بدن معنی این را میدهند که بیشتر اوقات مراقبت بیشتری برای نگهداری صحت دهانی و دندان ها مورد نیاز است.

اگر شما دوايي بخوريد ممكن است بيشتر در معرض خطر مريضی های دندان و بیره (لثه) ها باشید. همیشه در مورد هر دوايي که شما استفاده میکنید با دندانپزشک/بهداشت شناس دندان خود بگوئید و برای نصیحت جویا باشید.

با نگهداری منظم دندان ها در تمام طول زندگی کار میکنند. عادت های خوب در شرایط رژیم غذایی، زمان های غذا، بهداشت دندان و استفاده از فلورید برای صحت دندان حیاتی می باشند.

رهنمود برای صحت خوب دندان

- ♥ غذاهای صحتی در زمان های معین – برای بدن و دندان ها خوب
- ♥ آب منحيث اطفا کننده تشنگی بين غذاها – و در شب
- ♥ دندان ها را با کریم فلورید برس نمايید – هر صبح و پیش از خوابیدن



رژیم غذایی

و شکر و نوشابه های اسیدی بین غذا ها عام ترین سبب کرم خوردگی (سوراخ ها) دندان می باشند. بهتر است تا 4 - 5 غذای سبک را از چند غذای محدود سنگینتر داشته باشید. عادت های خوب خوردن که برای صحت عمومی همچنان برای نگهداری صحت دندان بهترین اند.

دوایی ها و مریضی

این ممکن است بطور واضح مهم باشد تا به دندانپزشک خود پیش از فرا گرفتن دندانی در مورد دوایی های که شما استفاده میکنید بگویید. دوایی های مهم برای یادآوری شامل باریک کنندگان خود (ضد انعقاد خون) و اسپرین (دوایی های ضد پلاکت) اند. پیش از هر حراجی قلب یا درمان شغاعی مسلماً حیاتی است تا تمام کار مربوط دندان را تکمیل کرده باشید.

دهن خشک، کاهش در آمدن لعاب دهن یا ایکزوستومیا

خشکی دهن خطر کرم خوردگی را زیاد می سازد. تولید کم لعاب دهن ممکن است تجربه عادی در زندگی پیشرو باشد. هرچند یک تعداد از شرایط طبی سبب خشکی دهن میشوند. این ها شامل میشوند بر روماتیسم، سرطان، تغییر در جگر و پانکراس و بعضی عدم توازن هورمونی. دوایی خوردن مانند اسپرین، آرامبخش ها، ضد هیستامین و ضد پیشآب آورها نهان سازی لعاب دهن را از غده های لعاب متاثر می سازند. برای مقابله کردن ایکزوستومیا مهم است تا بطور منظم آب بنوشید، دندان های خود را با کریم دندان فلورید برس کنید و قرص های فلورید را بر اساس باقاعدگی استفاده نمایید. اگر شما نیاز به نوشیدنی دارید یا باید قرص های مکیدی را بین غذاها بچوشید، نسخه های خالی از شکر را انتخاب نمایید. آب بهترین اطفاف کننده تشنگی است. کلینیک دندان یا دوسازی در ارتباط به تولیدات که جریان لعاب را زیاد میکنند قادر به توصیه برای شما خواهند بود.

بهداشت دهانی

بطور دلخواه شما باید دندان های تان را پس از صبحانه و پس از آخرین غذای روز تان پاک نمایید. پاکسازی درست یکبار در روز بهتر از برس زدن سرسری چندین مرتبه در یک روز است. سعی کنید تا بطور منظم پیش بروید و بررسی نمایید تمام خلاها و عقب دندان هایتان بطور درست پاک شده اند. باید زبان خود را نیز برس بزنید.

فلورید

هر شخصی که دندان خود را دارد نیاز به برس نمودن آنها با کریم دندان فلورید در صبح و شب دارد. صحت دندان شما تعیین میکند آیا شما نیاز به فلورید زیاد دارید یا خیر. به دندانپزشک/بهداشت شناس دندان خود در مورد چگونگی بهترین شیوه پاکسازی دندان هایتان و اینکه نیاز به فلورید اضافی دارید، مشورت نمایید.

تنباکو

پیوند بین استفاده تنباکو و یک تعداد مریضی های سوراخ های دهانی بسیار معین است. برای کمک کردن در رابطه به ترک استفاده تولیدات تنباکو از دندانپزشک/بهداشت شناس دندان خود برسید.

حق نگهداری مجانی دندان

قانون ناروژ به شما حق نگهداری مجانی دندان را از خدمات مردمی صحتی دندان را برای مدت سه یا بیشتر میدهد اگر شما در خانه آسایشگاه زندگی میکنید یا خدمات آنرا دریافت میکنید. به نزدیکترین کلینیک مردم دندان برای معلومات مراجعه نمایید.