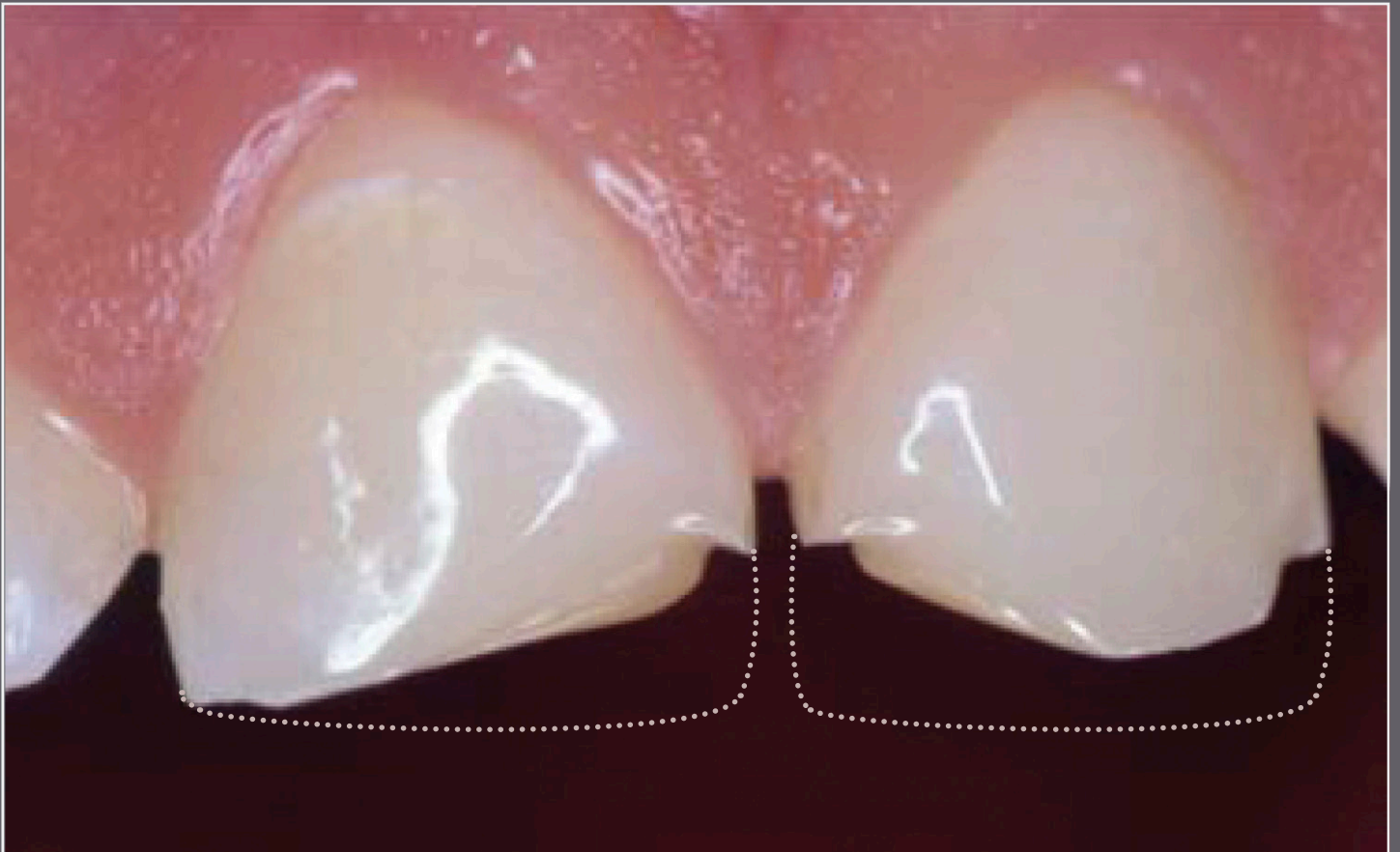


ایا این چیزی میباشد که شما می خواهید؟



ضررهای اسید دهان – سوراخ و یا سیاهی دندان

چنین می شود وقتی که اسید دهان به دندانهایتان ضرر برساند – و به این سوراخ شدن دندان هم می گویند. وقتی که مینای دندان را از دست بدهی، دیگر هیچ وقت نمی توانی ان را دوباره به دست بیاوری.

یکی از دلایل اصلی سوراخ و یا سیاهی دندان نوشیدن نوشابه محتوای شکر و بدون شکر، میوه، نقل و شیرینیجات می باشد به خصوص اگر در بین فاصله های غذایی خورده شود. دارو و خوردن چیزهای ترش هم که باعث ترشیدگی معده میشود هم این تاثیر بد را روی دندانها می گذارد.

در صورت خوردگی و یا سوراغهای زیاد دندان، داکتر دندان باید برای پر کردن و درست کردن دندانها از موادهایی از قبیل پلاستیک و یا سرب استفاده کند.





ضررهای اسید دهان به دندان: دندانها کوچک و کوتاه مثل دندانهای شیری میشوند.



ضررهای اسید دهان به دندان: به خاطر نوشیدن نوشابههای زیاد مینای دندان در پشت دندانهای پیشروی بالا از بین می رود.



ضررهای اسید دهان به دندان: دندانهایی که مینای خود را از دست داده باشند دارای لکههای سیاه می باشند. نوشیدنیهایی که دارای اسید/گازدار باشد باعث نرمی مینای دندان میگردد، و یا اینکه مسواک را تند بزنید. از مسواکهای نرم و خمیر دندان با داشتن مواد فلورید استفاده کنید.

اگر شما نوشابه و یا نوشیدنی هایی که اسیددار باشد در طول هفته زیاد بنوشید، باعث پیشرفت اسیدهای اسید دهان میشوند.

آسیبهایی که از طریق اسید به دندانهایتان وارد می شود باعث می شود که مینای دندانتان از بین برود و کم کم دندانهایتان فورم اصلی خود را از دست بدهند. این اسیدها را شما نمی توانید با چشم خود به راحتی ببینید، ولی میتوانید احساس کنید چون آن موقع خوردن چیزی سرد و گرم باعث درد دندانها می گردد.

مثالهایی برای چند نوشیدنی که بدون اسید و یا اسیددار باشند:

شیر	عادی/ بدون اسید
آب	عادی/ بدون اسید
نوشابه و آب میوه	اسیددار
چای یخ	اسیددار

جلوگیری از آسیبهای اسیدی

- ♥ نوشیدن آب برای موقع تشنگی
- ♥ نوشیدنیهای گازدار (اسیدی) فقط در موقع غذا خوردن نه در مواقع دیگر
- ♥ از پبیک برای نوشیدن استفاده کنید، بخاطر اینکه آن موقع کمتر با دندانهایتان تماس پیدا می کند و اسید کمتر میباشد.
- ♥ بعد از نوشیدن مواد اسیددار بهتر است که لبنیات از قبیل شیر و یا پنیر بخورید چونکه آنها باعث میشود اسید دهان را از بین ببرند.
- ♥ بعد از نوشیدن و یا خوردن مواد اسید/گازدار به مدت یک ساعت صبر کنید بعد از آن دندانهایتان را بشوید.
- ♥ بسیاری از داروها می باشد که آب دهان را کم می کند. ساجق بدون شکر باعث می شود که آب دهان بیشتر شود و اسید رساندن اسید دهان را کمتر کند.
- ♥ بعد از ترشی دهان و یا استفراغ کردن دهان خود را با آب و یا اب فلورید ابکش کنید.
- ♥ هر کسی می تواند از تابلهای فلورید و یا اب فلورید استفاده کنید، با داکتر دندان خود برای راهنمایی بیشتر گپ برنید.