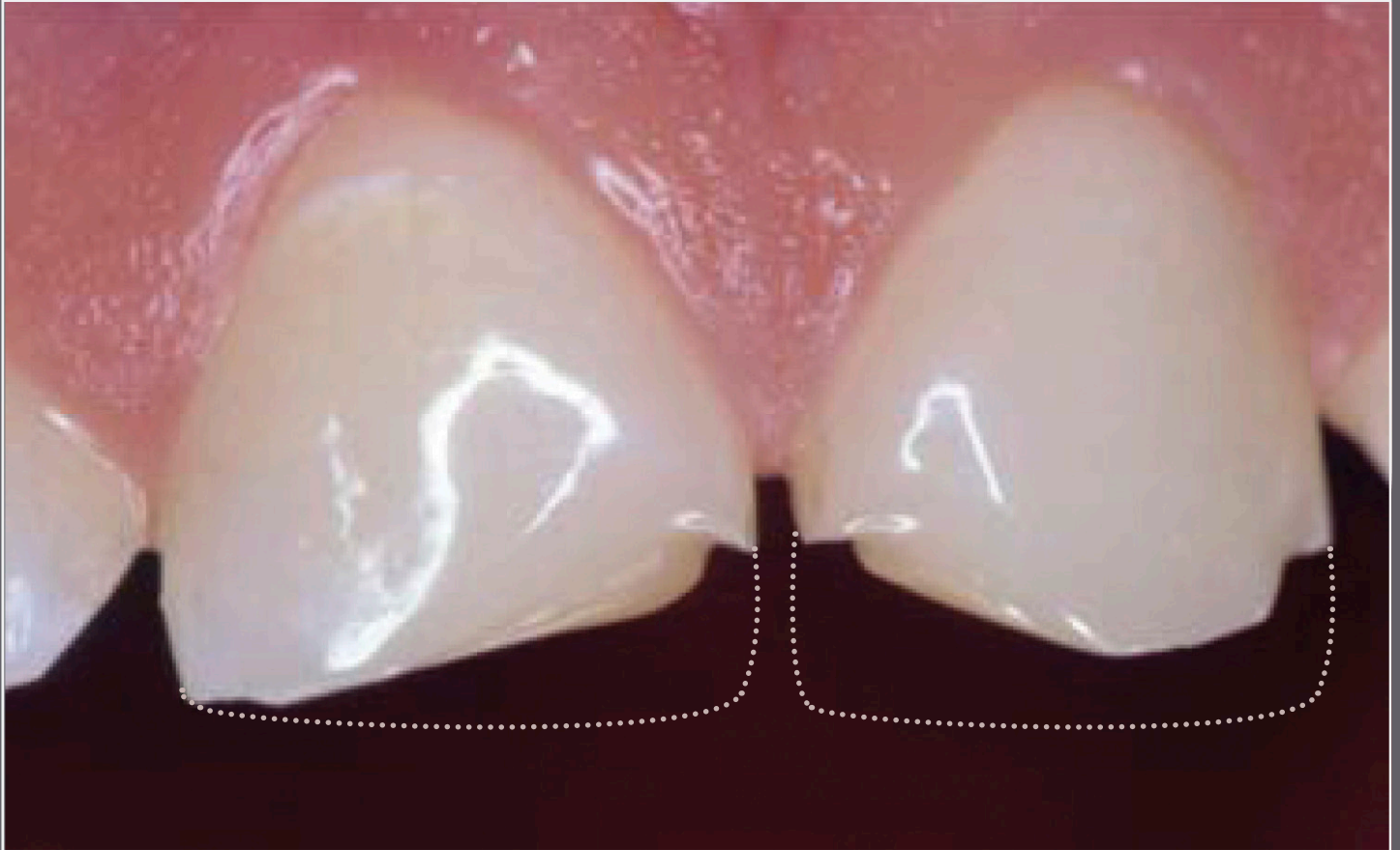


آیا این دندان ها را برای خود می پسندید؟



آسیب اسیدها - فرسایش مینای دندان ها

در صورتی مینای دندان ها دچار فرسودگی شود هیچوقت دوباره ترمیم نخواهند شد. مینای دندان ها برای همیشه از بین خواهند رفت و این آسیب دائمی خواهد بود.

اسید E از مهمترین دلایل فرسایش مینای دندان ها میباشد. اسیدهای موجود در نوشابه ها (چه با و چه بدون)، میوه ها، تنقلات و از مهمترین دلایل فرسایش مینای دندان ها میباشند. مصرف دارو، اختلال در خوردن، معده / سوزش سر دل هم می تواند باعث تخریب مینای دندان ها شوند.

طبق آمار سال 2011 مصرف نوشابه در نروژ حدوداً به 500 میلیون لیتر در سال رسید. این بدین معنی است هر فرد در نروژ سالانه 100 لیتر نوشابه مصرف می. چگونگی مصرف نوشابه میتواند تأثیر مهمی روی سلامتی دندان های شما بگذارد.

اگر پوسیدگی دندان زیاد باشد، درمان آن تنها از راه جایگزینی بافت سخت از دست رفته دندان (مینا و یا عاج دندان) با مواد ترمیمی ی پذیر میباشد.





آسیب دیدگی در اثر اسید: دندان‌ها کوچک‌تر و کوتاه‌تر می‌شوند و ظاهری شبیه به دندان‌های شیری خواهند داشت.



آسیب دیدگی در اثر اسید. در اثر نوشیدن زیاد نوشابه، مینای پشت دندان‌های پیشین در آرواره بالا از بین رفته‌اند.



آسیب دیدگی در اثر اسید. در قسمت جلوی دندان‌های پیشین لکه‌هایی در اثر از بین رفتن نسبی مینای دندان‌ها بوجود آمده است، مشهود می‌باشد. نوشابه‌های اسیددار مینای دندان‌ها را نرم و در ضمن این دندان‌ها خیلی سفت زده شده‌اند. دندان‌ها را با نرم‌کننده‌ها و از خمیردندان‌های حاوی فلوراید و بدون مواد سایندگی استفاده کنید.

نوشیدن نوشابه‌های شیرین و ترش به دفعات متعدد در هفته، خطر پوسیدگی دندان‌ها را در اثر اسید موجود در این نوشابه‌ها افزایش می‌دهد.

اسید موجود در نوشابه‌ها باعث از بین رفتن مینای دندان‌ها شده و میتواند باعث تغییر یافتن و فرم دندان‌ها شود. آسیب‌های وارد شده به مینای دندان‌ها بر راحتی قابل مشاهده نیست، ولی اگر دندان شما حساس شده باشد در اثر نوشیدن نوشیدنی‌های سرد و یا گرم اصطلاحاً "تیر می‌کشد". این نشان دهنده این است مینای دندان شما آسیب دیده است.

نمونه‌هایی از نوشیدنی‌های اسیددار و خنثی:

شیر	خنثی
آب	خنثی
نوشابه و آبمیوه	اسیدی
آبسی تی	اسیدی

راه‌های پیشگیری از آسیب اسید به دندان‌ها

- ♥ برای رفع تشنگی همیشه آب بنوشید.
- ♥ نوشیدنی‌های اسیددار مثل نوشابه را فقط با وعده‌های اصلی غذا مصرف کنید. از نوشیدن اینجور نوشابه‌ها در ما بین این وعده‌ها خودداری کنید.
- ♥ برای نوشیدن از نی نوشابه استفاده کنید. با استفاده از نی نوشابه تماس مستقیم نوشابه با دندان‌های شما خواهد یافت.
- ♥ پس از مصرف نوشیدنی‌های اسیددار مقداری پنیر یا دیگر محصولات لبنیاتی مصرف کنید. این محصولات اسیدها را خنثی خواهند کرد.
- ♥ زدن دندان‌ها را پس از خوردن غذا و نوشیدنی‌های حاوی اسید می‌پاشند، به مدت ۱ ساعت به تعویق بیندازید.
- ♥ بزاق دهان نقش مهمی در حمایت از مینای دندان‌ها دارد. بسیاری از داروها ترشح بزاق دهان را می‌دهند. استفاده از آدامس‌های بدون باعث ترشح بیشتر بزاق دهان شده و موجب آسیب اسیدها میشوند.
- ♥ در صورت استفراغ دهان خود را با آب و یا دهان شویه‌های حاوی فلوراید بشویید.
- ♥ همه میتوانند از قرصهای فلوراید دار و یا دهان شویه‌های حاوی فلوراید استفاده کنند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر میتوانند به یا بهیار دندان مراجعه کنند.