



سلامت دهان و دندان نقش کلیدی در سلامت کلی بدن ایفا می‌کند. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که بیماری‌های لثه و دندان می‌توانند با مشکلات جدی‌تری مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی زوال عقل مرتبط باشند.

راههای حفظ سلامت دهان و دندان:

۱. مسواک زدن صحیح:

مسواک زدن حداقل دو بار در روز با خمیردندان حاوی فلوراید ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهند که استفاده از تکنیک صحیح مسواک زدن (مانند روش Bass) می‌تواند پلاک دندانی را به‌طور موثر کاهش دهد. مسواک زدن بلیید حداقل دو دقیقه طول بکشد و تمام سطوح دندان‌ها را پوشش دهد.

۲. استفاده از نخ دندان:

نخ دندان کشیدن روزانه به حذف پلاک و ذرات غذایی از بین دندان‌ها و زیر خط لثه کمک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که عدم استفاده از نخ دندان می‌تواند منجر به التهاب لثه و بیماری‌های پریدونتال شود.

۳. **مراجعه منظم به دندانپزشک:** مراجعه هر شش ماه یکبار به دندانپزشک برای معاینه و جرم‌گیری توصیه می‌شود. این کار به تشخیص زودهنگام مشکلات دندانی و پیشگیری از پیشرفت آن‌ها کمک می‌کند.

۴. **تغذیه سالم:** مصرف قند و غذاهای اسیدی را کاهش دهید، زیرا این مواد می‌توانند باعث پوسیدگی دندان و فرسایش مینای دندان شوند. به جای آن، مصرف میوه‌ها، سبزیجات و مواد غذایی غنی از کلسیم و فسفر را افزایش دهید. تحقیقات نشان می‌دهند که رژیم غذایی سالم می‌تواند سلامت دهان و دندان را بهبود بخشد.

۵. **پرهیز از سیگار و الکل:** سیگار کشیدن و مصرف الکل خطر ابتلا به بیماری‌های لثه، سرطان دهان و پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهند. ترک سیگار و کاهش مصرف الکل می‌تواند به طور قابل توجهی سلامت دهان و دندان را بهبود بخشد.

۶. **استفاده از دهانشویه:** دهانشویه‌های حاوی فلوراید یا ضد باکتری می‌توانند به کاهش پلاک و پیشگیری از بیماری‌های لثه کمک کنند. با این حال، دهانشویه نباید جایگزین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن شود.

۷. **مراقبت از لثه‌ها:** لثه‌های سالم باید صورتی و محکم باشند. اگر لثه‌ها قرمز، متورم یا خونریزی‌دهنده هستند، ممکن است نشانه‌ای از التهاب لثه باشند. در این صورت، مراجعه به دندانپزشک ضروری است.

۸. **آب آشامیدنی حاوی فلوراید:** نوشیدن آب حاوی فلوراید می‌تواند به تقویت مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی کمک کند. فلوراید یک ماده معدنی طبیعی است که در بسیاری از منابع آب شهری وجود دارد.