



## پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان، سوراخ شدن دندان‌ها، بیماری است که هنگامی ایجاد می‌شود که باکتری‌های مضر بر روی سطح دندان‌ها 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 می‌خورند 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 ترمیم می‌کند. اگر در آب دهان فلئور وجود داشته باشد، بعنوان نمونه اگر بصورت روزانه دندان‌های خود را با خمیردندان حاوی فلئور مسواک بزنید، عملکرد ترمیمی آب دهان بهبود می‌یابد.

### چگونه می‌توانم از سوراخ شدن دندان‌هایم جلوگیری کنم؟

مهمترین امر آن است که بهداشت دهان خود را رعایت نموده و دو بار در روز بدقت دندان خود را با خمیردندان حاوی فلئور مسواک زده و بین دندان‌های خود را تمیز کنید. در اینصورت باکتری‌ها امکان تجمع و رشد پیدا نمی‌کنند. سعی کنید بطور منظم غذا بخورید و از خوردن تنقلات بین وعده‌های غذایی اصلی پرهیز کنید. توصیه ما این است که بین چهار تا شش وعده در روز غذا و میان وعده غذایی میل نمایید.

### چگونه متوجه شوم 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 هنگامی که سوراخ دندان عمیق‌تر شود، فرد در بعضی مواقع ممکن است احساس تیر کشیدن و یا حساسیت نماید. یک نشانه دیگر آن است که وقتی غذا می‌جوید دندان‌ها حساس و دردناک می‌شوند. اگر دندان درد بگیرید نشانه آن است که آسیب وارده حالا دیگر تقریباً عمیق شده است.

### افزایش ریسک سوراخ شدن دندان؟

اگر دندان‌های شما به آسانی سوراخ می‌شود ممکن است نشانه آن باشد که برای محافظت بهتر از دندان‌های خود نیاز به استفاده از فلئور بشکل دهان شوی حاوی فلئور داشته باشید. شما همچنین ممکن است نیاز به مراجعه به خدمات دندانپزشکی با فواصل زمانی کوتاه‌تر داشته باشید. خشکی دهان بدلیل استفاده از بعضی داروها و یا بیماری می‌تواند ریسک سوراخ شدن دندان‌ها را بالا ببرد.

### بهترین توصیه‌های ما

- وعده‌های غذایی منظم (۴ تا ۶ وعده غذایی در روز).
- مسواک زدن صبح و شب با خمیر دندان حاوی فلئور.
- مراجعه به خدمات دندانپزشکی بصورت منظم برای جلوگیری و پیشگیری از ایجاد پوسیدگی.