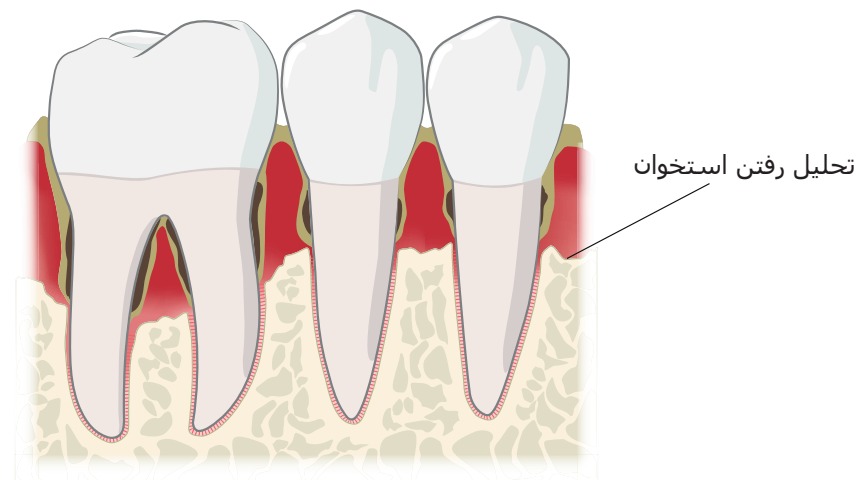


رهنمودهائی در مورد دندان‌ها

باکتری‌های موجود در جیب لثه بعد از مدتی سخت شده و به جرم دندان تبدیل می‌شوند. این امر به مرور باعث از بین رفتن مینای دندان شده و دندان لق می‌شود. دندان‌پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان می‌تواند دندان‌ها را جرم‌گیری نماید تا فرایند لق شدن دندان کند شده یا متوقف شود.



برای پیشگیری از بروز پوسیدگی و لق شدن دندان عمل به رهنمودهائی زیر مناسب است:

- دندان‌های خود را صبح و شب با خمیر دندان حاوی فلوئور بدقت مسواک بزنید.
- دفعات زیاد غذا نخورید. به دندان‌های خود اجازه دهید که در فاصله بین وعده‌های اصلی غذا استراحت کنند.
- بطور منظم با خدمات دندان پزشکی در تماس باشید.

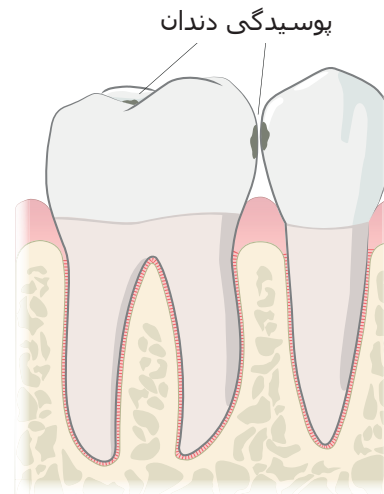


خدمات دندان پزشکی در سوئد

درسوئد به کودکان صفر تا نوزده سال خدمات دندان پزشکی رایگان ارائه می‌شود. بزرگسالان بایستی هزینه خدمات دندان پزشکی خود را براساس یک جدول هزینه‌های ویژه پرداخت نمایند. مشخصات دندانپزشکان و متخصصین بهداشت دهان و دندان و همچنین آدرس‌های لازم جهت مراجعه هنگام بروز دندان درد را می‌توانید در تارنمای الکترونیکی ما پیدا کنید.

پوسیدگی دندان

سوراخ شدن دندان‌ها یا کرم‌خوردگی دندان توسط باکتری‌ها و قند بوجود می‌آید. باکتری‌ها همیشه در دهان وجود دارند. آن‌ها به آسانی به دندان‌ها می‌چسبند. یک چنین لایه‌ای از باکتری بر روی سطح دندان را پلاک می‌گویند. هر بار که باکتری‌ها در تماس با قند قرار می‌گیرند، اسیدی بوجود می‌آید که باعث پوسیدگی و خوردگی دندان‌ها می‌شود. اگر دندان‌ها بدفعات زیاد در معرض حمله اسیدی قرار بگیرند، ممکن است بر روی آن‌ها سوراخ‌هایی بوجود بیاید.



شکر در بیشتر خوراکی‌هایی که می‌خوریم وجود دارد، در خوراکی‌های معمولی و بیش از همه نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و تنقلات شیرین. به همین جهت این موضوع اهمیت دارد که بدفعات زیاد غذا خورده نشود، حداکثر پنج بار در روز، و این‌که صبح و شب مسواک زده شود.

اگر نوشابه می‌نوشید و یا شیرینی و تنقلات شیرین میل می‌نمایید، این کار را در هنگام صرف وعده‌های غذایی اصلی خود انجام دهید. در فاصله بین وعده‌های غذایی اگر تشنه شدید، آب بنوشید. اگر احساس کردید به خوردن شیرینی‌جات تمایل پیدا کرده‌اید، از آدامس‌ها یا قرص‌های بدون قند استفاده کنید. این مواد بر روی دندان‌ها تأثیری نمی‌گذارند.

فلوئور

فلوئور ماده‌ای است که سبب استحکام دندان‌ها می‌شود. این ماده خطر بوجود آمدن پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد. به همین خاطر همواره از خمیر دندان‌های حاوی فلوئور استفاده نمایید. از فلوئور بروش‌های دیگری نیز می‌توان استفاده نمود که می‌تواند توسط دندان‌پزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان توصیه شود.

لق شدن دندان

باکتری‌ها همچنین موجب **لق شدن دندان** هم می‌شوند، که معمولاً افراد بزرگسال به این مشکل دچار می‌شوند. لق شدن دندان را نمی‌توان احساس کرد اما یکی از نشانه‌های هشدار آمیز آن این است که هنگام مسواک زدن دندان‌ها خون می‌آید.

در محل اتصال لثه به دندان بطور طبیعی قسمتی هست که به آن جیب لثه می‌گویند. باکتری‌ها می‌توانند در آن نفوذ کرده و رشد کنند و در این صورت خود فرد نمی‌تواند با مسواک زدن آن‌ها را برطرف کند. در این‌گونه موارد لثه قرمز و ملتهب شده و به آسانی خونریزی می‌کند.

