

23 فروردین روز دندانپزشکی



پوسیدگی دندان شایع‌ترین بیماری دهان و دندان در دنیاست به طوری که بیش از 85 درصد مردم در دهه‌های پنجم و ششم زندگی حداقل یک یا چند دندان خود را از دست داده‌اند و دچار اختلال در ناحیه دهان و دندان هستند. آرزوی همه دندانپزشکان، این است که سطح بهداشتی بیماران، آنگونه ارتقاء یابد که تنها جهت مشاوره و اخذ دستورات بهداشتی مراجعه نمایند و نه درمان. پس فراموش نکنیم که:

- 1- پیشگیری بسیار ساده‌تر، کم هزینه‌تر و مقبول‌تر از درمان است.
- 2- گرچه در صورت ابتلا به پوسیدگی، گریزی از درمان نیست؛ ولی نهایتاً دندان ترمیم شده شبیه شلواری است وصله شده و هیچگاه جایگزین خلقت اولیه خداوندی نخواهد شد.
- 3- پیشگیری از پوسیدگی و بیماری‌های دندان، افسانه و رویا نیست، واقعیتی است ساده و در حد انتظار.
- 4- برای حصول به امر فوق کافی است روش صحیح مسواک زدن را فرا گرفته و آن را دقیق و مرتب به کار ببریم.
- 5- مسواک به بهترین نحو هم که صورت پذیرد، تنها سه سطح از 5 سطح دندان را تمیز می‌کند. سطوح بین دندان با مسواک تمیز نمی‌شوند در حالیکه این سطوح، حتی بیشتر از سطوح دیگر دندان در معرض پوسیدگی هستند. جهت تمیز کردن سطوح میانی دندان، استفاده از نخ دندان ضروری است.
- 6- فراموش نکنیم چه بین دندانها غذا گیر بکند یا نکند باید بین تمام دندانها هر شب با نخ دندان تمیز گردد.
- 7- استفاده مکرر از مواد قندی و شیرینی به خصوص انواع چسبنده آن مانند: شکلات و آب نبات، سبب رشد میکروبیهای پوسیدگی را می‌شود. لذا حتماً:
 - 1- دفعات مصرف مواد قندی را محدود تر کنیم.
 - 2- حتماً و حتماً بعد از مصرف این مواد، دندانها را کاملاً تمیز کنیم.
 - 3- استفاده از آدامسهای بدون قند در حد چند دقیقه پس از مصرف مواد قندی، اثرات مفیدی دارد و باعث کاهش پوسیدگی می‌شود.