

8 نصائح ذهبية.. كيف تحمي أسنانك من التسوس؟



10 سبتمبر 2019 - 10:49

لا يقصد الناس طبيب الأسنان في العادة، إلا حين يصلون إلى مرحلة متقدمة من التسوس، أو حينما يكونون في حاجة "ملحة" إلى الخلع وحشو الفراغات، لكن الخبراء ينصحون باتباع بعض الخطوات الاستباقية لأجل الوقاية.

وبحسب موقع "لايف هاكلر"، فإن أول خطوة لحماية الأسنان من التسوس، هي تغيير العادات الغذائية، لأن ما نأكله يؤثر بشكل كبير على صحة الأسنان ويزيد من عرضتها للتسوس.

ويزيد تناول مواد غنية بالسكر من عرضتنا للإصابة بالتسوس، أما إمداد الجسم بالكالسيوم عن طريق الحليب ومنتجاته فيحمي الأسنان ويساعد على تقويتها.

وينصح الأطباء بتناول مشروبات غير حلوة، فضلا عن تفادي المشروبات الغازية، والإكثار من شرب الماء لأنه يعمل على تسهيل تدفق اللعاب في الفم.

أما إذا كنت ممن اعتادوا على مضغ العلكة في الفم، فمن الأفضل أن تلجأ إلى علكة غير محلاة بالسكر، وهكذا ستقل عرضتك للتسوس، لاسيما أن المضع يستمر مدة قد تصل إلى الساعات في بعض الأحيان.

ولا يمكن لهذه النصائح أن تؤتي ثمارها إلا في حال واطببت على تنظيف أسنانك، بشكل منتظم، فضلا عن تغيير الفرشاة، بين الفينة والأخرى.

ويتوجب على الإنسان أن ينظف أسنانه بعناية فائقة، حتى يصل إلى الأماكن التي تعلق بها بقايا الطعام، وعند الانتهاء من عملية التنظيف، احرص على عدم تغطية الفرشاة، وتركها معرضة للهواء حتى تجف.

وفي الوقت نفسه، عليك أن تتبع طريقة شاملة للعناية بالأسنان، لأن الجمعية الدولية لصحة الأسنان، تنبه إلى أن 42 بالمئة من الأشخاص البالغين لا يلجؤون سوى لفرشاة الأسنان حتى يعتنوا بصحة الأسنان وهو أمر غير كاف.

وبما أن تنظيف الفرشاة لا يكفي، ينصح الخبراء باستخدام الخيط بين الفينة والأخرى لأجل إزالة ما يعلق بين الأسنان، فضلا عن التنظيف عبر سوازل إزالة البكتيريا.

وفي المنحى نفسه، يتوجب على الإنسان أن يزور طبيب الأسنان بين الحين والآخر حتى يقوم بالتنظيف لدى مختص، لأن الوقاية خير من العلاج، كما أن الفرشاة لا تستطيع الوصول إلى كافة بؤر الرواسب أو ما يعرف باللويحات.

ولأن النظام الغذائي يؤدي دورا مهما في صحة الأسنان، كما جرت الإشارة إلى ذلك من ذي قبل، فمن المستحب أن تضيف مكملات وفيتامينات إلى حميتك، والسبب هو أن زيادة إفراز اللعاب تستوجب الإكثار من أغذية غنية بالألياف مثل الخضار والفواكه والمكسرات والحبوب الكاملة ومأكولات البحر.

وفي طريقة شائعة، يمكنك أن تستخدم زيت جوز الهند حتى تتخلص من بكتيريا الأسنان، والأمر سهل جدا، ولا يتطلب سوى المضمضة بالسائل لمدة تقارب عشرين دقيقة ثم التخلص منه حين يكتسب لون البياض.

وإذا أردت أن تولي أهمية أكبر لصحة أسنانك، فبوسعك أن تشرف على تحضير معجون الأسنان، والأمر سهل بشكل كبير، لكن لا تستخدم هذا المعجون لأكثر من 30 يوما، بشكل متواصل لأنه لا يحتوي على مادة الفلوريد.

وتضم مقادير إعداد المعجون 4 ملاعق من بودرة الكالسيوم، وملعقة واحدة من مسحوق "ستيفيا"، وملعقتين من باكينغ الصودا، وربع ملعقة من زيت جوز الهند.