

فرسودگی دندان

این برگه اطلاعات انواع فرسودگی دندان را مشخص می کند و علل فرسایش دندان و نحوه به حداقل رساندن خطر را شرح می دهد.

فرسایش دندان چیست؟

فرسایش دندان از دست دادن غیر قابل برگشت ساختار دندان است. نتیجه از دست دادن ساختار دندان ناخوشایند است، عملکرد دندان ها را مختل می کند و اغلب دردناک است. آسیب همچنین می تواند هزینه بر و ترمیم آن دشوار باشد. سه نوع فرسودگی دندان وجود دارد: خراش، همسایش و فرسایش. انواع مختلف فرسودگی دندان اغلب با هم اتفاق می افتد. این موضوع می تواند شناسایی نوع فرسودگی دندان موجود را دشوار کند.

- **خراش:** فرسودگی فیزیکی ساختار دندان ناشی از چیزی غیر از تماس دندان با دندان (به عنوان مثال مسواک زدن بیش از حد یا نامناسب، سوراخ کردن دهان یا استفاده مکرر از یک خلال دندان).
- **همسایش:** از دست دادن ساختار دندان در نتیجه تماس دندان به دندان، مانند دندان قروچه کردن.
- **فرسایش دندان:** حل شدن مینای دندان به دلیل وجود اسیدها در دهان.

فرسایش دندان چگونه است؟

اولین نشانه های فرسایش دندان عبارتند از:

- ظاهر زرد روی دندان ها (مشخص شدن بافت تیره تر از طریق نازک شدن مینای دندان)
- دندان ها شفاف و صاف به نظر می رسند (به دلیل فرسودگی سطح دندان)
- به نظر می رسد دندان ها کوتاه تر می شوند
- پرکننده ها بلندتر از سطح دندان اطراف قرار می گیرند
- سطوح جویدن دندان ها که گودی های صاف و فرو رفته را نشان می دهند و/یا
- دندان های حساس

چه چیزی باعث فرسایش دندان می شود؟

علت فرسایش دندان حمله اسید است.

بسیاری از نوشیدنی ها از جمله نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا، نوشیدنی های ورزشی، الکل و آب میوه حاوی اسید هستند. اکثر این نوشیدنی ها همچنین دارای محتوای قند بالایی هستند که می تواند باعث پوسیدگی دندان ها شود.

رژیم غذایی سرشار از غذاها و نوشیدنی های اسیدی می تواند باعث سایش دندان شود. هرچه pH یک محصول پایین تر باشد، اسیدی تر است. هر غذا یا نوشیدنی با pH کمتر از پنج ممکن است باعث فرسودگی دندان و حساسیت آن شود.

pH برخی از غذاها و نوشیدنی های رایج در زیر نشان داده شده است:

pH 6.9	شیر
pH 6.7	شیر طعم دار
pH 6.0	آب لوله کشی
pH 5.9	پنیر چدار
pH 5.0	قهوه
pH 4.5	آبجو
pH 3.5	آب پرتقال
pH 3.4	آب سیب
pH 3.3	گریپ فروت
pH 3.2	ترشی
pH 3.0	نوشیدنی های انرژی زا ورزشی
pH 2.7	نوشابه معمولی
pH 2.5	کوکاکولا
pH 2.5	شراب قرمز
pH 2.2	آب لیمو
pH 2.0	سرکه

عوامل دیگری که باعث فرسایش می شوند عبارتند از:

- خشکی دهان، که خطر آسیب ناشی از حمله اسید را افزایش می دهد، و/یا
- تماس اسید معده با دندان ها به دلیل استفراغ ناشی از شرایطی مانند بولیمی، تهوع صبحگاهی و ریفلکس معده.

برای به حداقل رساندن خطر فرسایش دندان چه کاری باید انجام دهیم؟

- رژیم غذایی متعادل داشته باشید و مقدار غذاها و نوشیدنی های اسیدی و شیرین را کاهش دهید. سعی کنید میان وعده را محدود کنید.
- غذاهایی بخورید که با خنثی کردن سریع تر pH بزاق به عنوان یک حائل عمل می کنند (به عنوان مثال محصولات آبنی حاوی پروتئینی به نام کازئین هستند که دندان ها را در برابر اسید محافظت می کند).
- از نگه داشتن یا «چرخاندن» نوشیدنی های اسیدی در داخل دهان خودداری کنید زیرا احتمال پوسیدگی و فرسودگی دندان را افزایش می دهد.
- هنگام نوشیدن، هر زمان که ممکن است از نی استفاده کنید زیرا تماس نوشیدنی با دندان های شما را به حداقل می رساند.
- برای تحریک جریان بزاق و شستشوی اسیدها، آدامس بدون قند بجوید.
- در طول روز، به خصوص اگر ورزش می کنید، مقدار زیادی آب لوله کشی بنوشید.
- از نوشیدنی های کافئین دار اجتناب کنید، زیرا کافئین باعث کم آبی می شود.
- بلافاصله پس از خوردن یا نوشیدن غذاها یا نوشیدنی های اسیدی یا شیرین مسواک نزنید زیرا مینای دندان نرم می شود و می تواند «با مسواک برداشته شود».

به یاد داشته باشید که

حفظ سطح مایعات بدن با نوشیدن مرتب آب، بهترین راه برای جلوگیری از خشکی دهان، رفع تشنگی و محافظت از دندان ها در برابر فرسایش دندان است. برای محافظت بیشتر، در صورت در دسترس بودن، آب لوله کشی که فلوراید به آن اضافه شده را بنوشید.

برای اطلاعات بیشتر

- با پزشک دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth دیدن کنید
- با 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره محرمانه بهداشتی 24 ساعته و هفت روز هفته تماس بگیرید
- ایمیل oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.