

## ساییدگی دندان

این ورقه معلوماتی انواع ساییدگی دندان را شناسایی می کند و علت ساییدگی دندان را مشخص می کند و اینکه چگونه می توانید این خطر را به حداقل برسانید.

### ساییدگی دندان چیست؟

ساییدگی دندان از دست دادن غیر قابل برگشت ساختار دندان است. از دست دادن ساختار دندان یک نتیجه ناخوشایند است، عملکرد دندان ها را مختل می کند و اکثراً دردناک است. آسیب همچنین می تواند پرمصرف و برای ترمیم دشوار باشد. سه نوع ساییدگی دندان وجود دارد: خراش، اصطکاک و فرسایش. انواع مختلف ساییدگی دندان اکثراً با هم اتفاق می افتد. این کار می تواند تشخیص نوع ساییدگی دندان را دشوار کند.

- خراش: ساییدگی فیزیکی ساختار دندان ناشی از چیزی غیر از تماس دندان با دندان است (برای مثال برس زدن بیش از حد یا نامناسب، سوراخ کردن دهان یا استفاده مکرر از یک خلال دندان).
- اصطکاک: از دست دادن ساختار دندان در نتیجه تماس دندان با دندان، مانند جویدن دندان ها.
- فرسایش دندان: از بین رفتن مینای دندان به دلیل وجود اسیدها در دهان.

### فرسایش دندان چگونه به نظر می رسد؟

اولین نشانه های فرسایش دندان عبارتند از:

- ظاهر زرد به دندان ها (به دلیل اینکه بافت تیره تر از طریق مینای دندان نازک قابل دید میشود)
- دندان هایی که شیشه ای و صاف به نظر می رسند (به دلیل ساییدگی سطح دندان)
- به نظر می رسد دندان ها کوتاه تر می شوند
- پرکاری های که بالاتر از سطح اطراف دندان قرار دارند
- سطوح جویدن دندان ها که دهانه های صاف و مقعر نشان می دهد و / یا
- دندان های حساس.

### علت فرسایش دندان چیست؟

علت فرسایش دندان حمله اسیدی است.

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

رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی و نوشیدنی های اسیدی می تواند باعث ساییدگی دندان شود. هرچه pH یک محصول کمتر باشد، اسیدی تر است. هر نوع غذا یا نوشیدنی با pH کمتر از پنج ممکن است باعث ساییدگی دندان و حساسیت دندان شود.

PH بعضی 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 شهری
pH 5.9	پنیر Cheddar
pH 5.0	قهوه
pH 4.5	آبجو
pH 3.5	آب نارنج
pH 3.4	آب سیب
pH 3.3	گریپ فروت
pH 3.2	ترشی
pH 3.0	نوشیدنی های انرژی زای ورزشی
pH 2.7	نوشابه معمولی
pH 2.5	کولا
pH 2.5	شراب سرخ
pH 2.2	آب لیمو
pH 2.0	سرکه

عوامل دیگری که به ساییدگی کمک می کنند عبارتند از:

- خشکی دهان که خطر آسیب ناشی از حمله اسید را افزایش می دهد و / یا
- اسید معده که به دلیل استفراغ ناشی از تکالیفی مانند bulimia، بیماری صبحگاهی و ریفلکس معده با دندان ها تماس برقرار میکند.

**چه کاری باید انجام دهیم تا خطر ساییدگی دندان را به حداقل برسانیم؟**

- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید و مقدار غذاهای اسیدی و شیرین و نوشیدنی ها را کاهش دهید. سعی کنید میان وعده ها را محدود کنید.
- با خنثی کردن سریع تر pH بزاق، غذاهایی بخورید که به عنوان یک سپر عمل می کنند (به عنوان مثال محصولات لبنی حاوی پروتئینی به نام casein هستند که از دندان ها در برابر اسید محافظت می کند).
- از نگه داشتن یا «تکان دادن» نوشیدنی های اسیدی در داخل دهان اجتناب کنید زیرا این احتمال پوسیدگی دندان و ساییدگی دندان را افزایش می دهد.
- هنگام نوشیدن، هر زمان که ممکن است از یک نی استفاده کنید زیرا این امر قرار گرفتن در معرض نوشیدنی را به دندان های شما به حداقل می رساند.
- ساجق بدون شکر بجوید تا جریان بزاق را تحریک کرده و اسیدها را بشوید.
- در طول روز مقدار زیادی آب شیر بنوشید، به خصوص اگر ورزش می کنید.
- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید زیرا کافئین باعث کم آبی بدن می شود.
- بلافاصله پس از خوردن یا نوشیدن غذاهای اسیدی یا شیرین یا نوشیدنی ها برس نزنید زیرا مینای دندان نرم می شود و می تواند «با برس از بین برود».



به یاد داشته باشید

حفظ سطح مایعات بدن با نوشیدن آب به طور مکرر بهترین راه برای جلوگیری از خشکی دهان، رفع تشنگی و محافظت از دندان ها در برابر ساییدگی دندان است. برای محافظت بیشتر در صورت وجود آب شیر فلوراید شده بنوشید.

## برای کسب معلومات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) بازدید کنید
- برای مشاوره صحت محرمانه 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته با 13 HEALTH یا (13 43 25 84) تماس بگیرید
- به [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) ایمیل روان کنید

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.