ما هو جير الأسنان؟ نصائح للتحكم به

أنت تعرف أنه من المهم التنظيف بالخيط وبالفرشاة ، والشطف بغسول فم مطهر لمنع تراكم الجير. ولكن هل تعرف لماذا؟ ما هو الجير؟ كيف يبنى على أسنانك؟ وماذا يمكن أن يحدث لها إذا حدث؟ احصل على الحقائق مباشرة.

ما هو جير الأسنان؟

حتى لو كنت تعتني بأسنانك في المنزل ، لا يزال لديك كمية من البكتيريا في فمك. يمزجون مع البروتينات والمواد الغذائية الثانوية لتشكيل فيلم لزجة يسمى لوحة الأسنان. هذه المادة تكسو أسنانك ، ويحصل تحت خط اللثة ، ويلصق على الحشوات أو غيرها من أعمال الأسنان. يحمل البلاك البكتيريا التي يمكن أن تلحق الضرر بمينا الأسنان وتؤدي إلى تسوس الأسنان. ولكن إذا قمت بإزالة البلاك بانتظام ، يمكنك منع تسوس الأسنان الدائم وأمراض اللثة.

ومع ذلك ، تنشأ مشاكل أكبر إذا بقيت البلاك على أسنانك وتصلب في الجير.

جير الأسنان ، يتشكل تحت خط اللثة وفوقه. انه خشن ومسامي ويمكن أن تؤدي إلى تراجع اللثة وأمراض اللثة. يجب إزالته باستخدام أدوات خاصة لدى طبيب الأسنان.

كيف يؤثر جير الأسنان على الأسنان واللثة؟

الجير يمكن أن يجعل من الصعب على استخدام فرشاة وخيط الأسنان مثلما يجب. هذا يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان. أي تارتار يتشكل فوق خط اللثة يمكن أن يكون سيئًا بالنسبة لك. ذلك لأن البكتيريا الموجودة فيه يمكن أن تهيّج وتؤذي اللثة. مع مرور الوقت ، قد يؤدي هذا إلى مرض اللثة التدريجي. عادة ما يمكن إيقافه وعكسه إذا كنت تقوم بالفرشاة ، الخيط ، استخدم غسول الفم المطهر ، والحصول على تنظيفات منتظمة من طبيب أسنانك.

إذا لم يكن الأمر كذلك ، فيمكن أن يصبح أسوأ ، إلى الحد الذي تتشكل فيه الجيوب بين اللثة والأسنان وتصاب بالبكتيريا. هذا ما

يسمى التهاب دواعم الأسنان. جهاز المناعة الخاص بك يرسل مواد كيميائية للقتال ويخلط مع البكتيريا والأشياء التي يضعها. يمكن أن يؤدي الحساء الناتج إلى تلف العظام والأنسجة التي تثبت أسنانك في مكانها. أيضا ، بعض الدراسات تربط البكتيريا في أمراض اللثة لأمراض القلب وغيرها من المشاكل الصحية.

نصائح للمساعدة في السيطرة على التكلس:

أفضل ما لديك هو عدم السماح بتكوين الجير على أسنانك. إليك الطريقة:

1. فرشي بانتظام ، مرتين في اليوم لمدة 2 دقيقة في المرة الواحدة. لا تقضي عملية التنظيف التي تستغرق 30 ثانية مرتين يوميًا على إزالة اللطخ أو منع التكلس. استخدمي فرشاة ذات شعيرات ناعمة صغيرة بما يكفي لتناسب فمك. تأكد من تضمين الأسطح التي يصعب الوصول إليها وراء أسنانك وعلى الأضراس الخلفية.
2. لقد توصلت الدراسات إلى أن فراشي الأسنان الإلكترونية أو التي تعمل بالطاقة قد تتخلص من اللويحات أفضل من النماذج اليدوية. بغض النظر عن النوع الذي تستخدمه ، تأكد من وجود ختم موافقة جمعية طب الأسنان الأمريكية (ADA). خضعت هذه الاختبارات الصارمة لمراقبة الجودة والسلامة.
3. اختيار معجون أسنان السيطرة على الجير مع الفلورايد. يساعد الفلورايد في إصلاح تلف المينا. تحتوي بعض المنتجات على مادة تسمى تريكلوزان تحارب البكتيريا في اللويحات.
4. استخدم الخيط. بغض النظر عن مدى فاعليتك في استخدام فرشاة الأسنان ، فإن خيط تنظيف الأسنان هو الطريقة الوحيدة لإزالة الترسبات بين أسنانك وإبقاء الجير خارج هذه المناطق التي يصعب الوصول إليها.
5. شطف يوميا. استخدام غسول الفم مطهر يوميا للمساعدة في قتل البكتيريا التي تسبب الترسبات.
6. مشاهدة النظام الغذائي الخاص بك. تزدهر البكتيريا الموجودة في الفم على الأطعمة السكرية والنشوية. عندما يتعرضون لهذه الأطعمة ، فإنهم يطلقون أحماضًا ضارة. حاولي اتباع نظام غذائي صحي والحد من كمية الأطعمة السكرية التي تتناولها. هذا ينطبق على الوجبات الخفيفة أيضًا. في كل مرة تأكل ،

أنت أيضًا تطعم البكتيريا في فمك. لست مضطرًا للتنازل عن الحلوى أو الوجبات الخفيفة بين الوجبات. فقط كن مدركًا لعدد المرات التي تنغمس فيها. فرشاة وشرب الكثير من الماء أثناء وبعد الوجبات.

7. لا تدخن. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يدخنون السجائر أو يستخدمون منتجات التبغ الأخرى هم أكثر عرضة للجير.

بمجرد أن يتشكل التتار ، لن يتمكن سوى أخصائي أسنان من إزالته من أسنانك. لذلك ، قم بزيارة طبيب أسنانك كل 6 أشهر لإزالة أي لويحات وجير قد تكون قد تشكلت ولمنع المزيد من المشاكل.