العادات التي تدمر أسنانك!

هناك عادات نفعلها كل يوم من دون أن نعرف إلى ماذا تؤدي. هنا بعض العادات الضارة التي يمكن ان تحطم أسنانك:

المضغ على مكعبات الثلج:

انها طبيعية وخالية من السكر، لذلك قد تعتقد أن مكعبات الثلج غير مؤذية. ولكن المضغ على مكعبات مجمدة وصلبة يمكن أن يكسر أسنانك. وإذا كان المضغ يهيج الأنسجة الرخوة داخل السن، قد تتوالى أوجاع الأسنان العادية. قد تحفز الأطعمة الساخنة والأطعمة الباردة ظهور جروح سريعة أو آلام حادة في الأسنان. في المرة القادمة التي تحصل على الرغبة في مضغ مكعبات الثلج، امضغ العلكة الخالية من السكر بدلا من ذلك.

زجاجات الحليب قبل النوم:

ليس هناك وقت باكر لحماية الأسنان. إعطاء الطفل زجاجة من العصير، الحليب، أو الصيغة المركبة للحليب قبل النوم يمكن أن تضع الأسنان الجديدة في طريق إلى الاضمحلال. قد يعتاد الطفل على النوم مع القارورة في فمه، فتستحم أسنانه بالسكريات بين عشية وضحاها. من الأفضل ابعاد الزجاجات عن السرير.

المشروبات الغازية:

الحلوى ليست الجاني الوحيد عندما يتعلق الأمر بالسكر المضاف. يمكن أن تحتوي المشروبات الغازية على ما يصل إلى ١١ ملعقة صغيرة من السكر. بالإضافة، تحتوي المشروبات الغازية على الأحماض الدهنية والأحماض الفسفورية، والتي تدمر مينا الأسنان. المشروبات الغازية الخالية من السكر لا تحتوي على السكر، ولكن قد تكون حمضية أكثر في شكل المحليات الاصطناعية.

فتح الاشياء باستخدام أسنانك:

فتح غطاء زجاجة أو التغليف البلاستيكي باستخدام أسنانك قد يكون أمر سهل، ولكن هذه هي العادة التي تزعج أطباء الأسنان. استخدام أسنانك كأدوات يمكن أن تجعلها تتكسر. بدلا من ذلك، ابقي مقص وفتاحة الزجاجة في متناول يديك. خلاصة القول، يجب أن تستخدم أسنانك فقط لتناول الطعام!

عصير الفواكه:

عصير الفاكهة يحتوي على الفيتامينات ومضادات الأكسدة، ولكن للأسف معظم العصائر تحتوي أيضاً على السكر. بعض العصائر يمكن أن تحتوي على قدر السكر الموجود في المشروبات الغازية. الفواكه هي حلوة بشكل طبيعي، لذلك ابحث عن العصير الذي لا يحتوي على السكر المضاف. يمكنك أيضا تقليل محتوى السكر عن طريق تمييع العصير مع بعض الماء.