

ماه رمضان و بهداشت دهان و دندان

ماه رمضان با همه زیبایی‌هایش به علت ساعت‌های زیاد روزه‌داری از سحر تا افطار نیازمند مراقبت‌های ویژه‌ای است. اما سلامت و بهداشت دهان و دندان همواره در این روزها نادیده گرفته می‌شود.

روزه بودن از سحر تا افطار باعث دهیدراته شدن بدن و مخاط‌ها (کم آبی) می‌شود. این باعث می‌شود که ترشح بزاق هم کم بشود و باکتری‌ها در عدم حضور بزاق کافی، راحت‌تر به فعالیت می‌پردازند. محصولات ناشی از متابولیسم باکتری‌ها، علاوه بر این که می‌تواند باعث افزایش میزان پوسیدگی بشود، باعث بوی بد دهان هم می‌شود که مشکل خیلی از روزه‌دارهای عزیز است.

اما چه باید کرد، خیلی ساده است. این چند تا نکته را در ماه رمضان رعایت کنید تا دهان و دندان سالمی را در این ایام داشته باشید.



نکات مهم برای مراقبت از دهان و دندان در ماه رمضان

- (۱) بعد از افطار و سحر مسواک بزنید و حتما از خمیردندانهای فلورایددار استفاده کنید.
- (۲) از اسکرابر زبان (یا تمیزکنندهی زبان یا مسواک) استفاده کنید تا از شر پوشش سفید رنگی که در اثر دهیدرانه شدن روی زبانتان شکل می گیرد و یکی از دلایل بوی بد دهان است، خلاص بشوید. یا خیلی ساده روی زبانتان را مسواک بکشید
- (۳) از نخ دندان استفاده کنید تا بقایای مواد غذایی بین دندانهایتان که با مسواک تمیز نمی شود، خارج شود. نواحی بین دندانی از جمله مناطقی هستند که با گیر غذایی باعث بوی بد دهان می شوند.
- (۴) از دهان شویه (غیرالکلی) یا آب نمک (در صورتیکه که نمک برای شما مضر نباشد) استفاده کنید. اگر می ترسید که قورتش بدهید بعد از افطار و یا در زمان سحر از آن استفاده کنید.
- (۵) استفاده از چایی، قهوه و سایر نوشیدنیهای کافئین دار را به حداقل برسانید. همچنین از غذاهای سرخ شده، تند و شور خودداری کنید. چون باعث از دست رفتن بیشتر آب بدنانتان می شود. در عوض تا می توانید آب و میوه بنوشید و از سوپ استفاده کنید
- (۶) اگر موقع سحری از ماهی یا شیر استفاده می کنید حتما حتما مسواک و نخ دندان استفاده کنید چون پروتئین هایی دارند که باعث بوی بد دهان در طول روز می شود

- (۷) از میوه‌جات و سبزیجات تازه، تا می‌توانید استفاده کنید. زیرا دارای فیبر بالایی هستند که به بازسازی طبیعی دندان کمک می‌کنند.
- (۸) از استعمال دخانیات در زمان سحر خودداری کنید. بنابراین افرادی که سیگار می‌کشند می‌توانند از این فرصت استفاده کرده و مقدار زیادی از این عادت را ترک کنند. زیرا این نیز یکی از دلایل بوی بد دهان است.
- (۹) از خوردن غذاهای چسبناک مانند شکلات و خودداری کنید. زیرا اگر با دقت مسواک نزنید می‌تواند بین دندان‌ها گیر کند.
- (۱۰) اگر از دندان مصنوعی استفاده می‌کنید مطمئن شوید که آنها را با استفاده از محلول ضد عفونی کننده به درستی تمیز کرده‌اید زیرا پروتزهای تمیز نشده دلیل بوی بد دهان شماست.
- (۱۱) استفاده زیاد از ادویه و مصرف غذاهای پر ادویه در سحری خودداری کنید. غذاهای ادویه‌دار با تعداد زیادی باکتری، باعث بوی بد دهان می‌شود.
- (۱۲) از مصرف غذاهای شیرین حاوی کربوهیدرات تصفیه شده و شکر و آرد سفید در وعده‌های غذایی خودداری شود.