

۱۰ روش برخورداری از لبخند زیبا

سلامت نیوز: برخورداری از یک لبخند زیبا، یک شبه بدست نمی آید بلکه برای کسب و حفظ آن باید روش های مختلفی را بکار برد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا از پایگاه اینترنتی هلث، اولین چیزی که در مواجهه با یک شخص متوجه آن می شویم لبخند طرف مقابل است.

در این گزارش به ۱۰ اقدام برای کمک به تقویت ظاهر دندان ها و برخورداری از یک لبخند زیبا اشاره شده است.

***استفاده روزانه از نخ دندان

با استفاده روزانه از نخ دندان می توان جرم ها را از میان دندان ها و زیر خط لثه که مسواک به آنها نمی رسد، پاک کرد.

همچنین استفاده روزانه از نخ دندان به پیشگیری از پوسیدگی دندان و التهاب لثه کمک می کند.

زمانی که از نخ دندان استفاده نمی شود جرم ها در زیر خط لثه جمع شده باعث ابتلا به بیماری های پریدونتال (عفونت و التهاب لثه و استخوان اطراف دندان) می شود که نتیجه آن نابودی استخوان و از دست دادن دندان است.

***استفاده صحیح از نخ دندان

برای استفاده صحیح از نخ دندان باید این نخ را در میان دندان ها گذاشته و به آرامی بالا و پایین و زیر خط لثه کشید؛ این کار را باید دو تا سه بار انجام داد.

اگر استفاده از نخ دندان باعث بروز خونریزی شد این موضوع احتمالا به دلیل بیماری لثه است. بر اثر استفاده روزانه از نخ دندان، خونریزی مرتبط با بیماری لثه معمولا بعد از حدود دو هفته از بین می رود.

اگر نمی توانید از نخ دندان استفاده کنید از یک دهان شویه مناسب استفاده کنید. مطالعات نشان داده اند که استفاده از دهان شویه ها از نخ دندان موثرتر است و علاوه بر آن استفاده از آن بسیار راحتتر از نخ دندان است.

*****دستکم دو بار در سال دندان های خود را جرم گیری کنید**

جرم گیری دندان ها هر شش ماه به تقویت بهداشت دهان و برخورداری از یک لبخند زیبا کمک می کند.

زمانی که تمیز کردن دندان به صورت نامرتب باشد احتمال ابتلا به بیماری پریودنتال افزایش می یابد.

ابتلا به بیماری پریودنتال علاوه بر اینکه باعث التهاب جزئی لثه، عقب رفتن لثه و خونریزی می شود با عوارض بهداشتی مانند حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت، چاقی، تولد زود هنگام نوزاد و آپنه خواب (قطع موقت تنفس در حین خواب) نیز مرتبط است.

*****ترک سیگار**

سیگار کشیدن باعث ایجاد لکه و در نتیجه زشت شدن دندان می شود. این لکه برخی اوقات سطحی است که می توان آن را با جلا از بین برد اما برخی اوقات عمیق بوده و به مینا دندان رسوخ می کند.

علاوه بر این سیگار کشیدن به سلامت لثه نیز ضرر می زند و باعث عقب رفتن لثه و صدمه به دندان می شود. این موضوع باعث می شود که دندان ها بلندتر به نظر رسند و فضاهای سیاهی میان آنها پدیدار شود. علاوه بر این سیگار کشیدن ترمیم بیماری لثه را بسیار دشوار می سازد.

*****مصرف قهوه و چای را محدود کنید**

نوشیدنی هایی مانند قهوه و چای نیز مانند سیگار کشیدن موجب لکه شدن دندان می شود. لکه ناشی از این نوشیدنی ها نیز می تواند یک لکه سطحی باشد که در این صورت توسط دندانپزشک برطرف می شود اما می تواند به رنگ داخل مینای دندان نیز آسیب بزند.

برای برطرف کردن این موضوع می توان چای و قهوه را با نی نوشید زیرا مصرف آنها از طریق نی مقدار برخورد این نوشیدنی های رنگی را با دندان کمتر کرده و در نتیجه دندان کمتر لکه می شود و نیز خطر ابتلا به پوسیدگی دندان را کاهش می دهد.

شستشوی مکرر دهان با آب نیز می تواند به کاهش لکه ایجاد شده بر روی دندان ها کمک کند زیرا آب باعث می شود که مایع تیره رنگ چای و قهوه برای مدت زیادی بر روی دندان ها باقی نماند.

*****استفاده صحیح از محصولات سفید کننده**

بسته به نیازهای مختلف، محصولات سفید کننده مختلفی از ژل های سفید کننده گرفته تا خمیر دندان و نوار های سفید کننده و سفید کردن با لیزر قابل بررسی است.

استفاده از خمیردندان و نوارهای سفید کننده برای افرادی توصیه می شود که عادت دارند مقدار زیادی چای و قهوه بنوشند. سرانجام باید گفت که قدرت حرفه ای سفید کردن دندان ها با لیزر نتیجه بسیار چشمگیری دارد.

*****خرید مسواک مناسب**

یک ضرب المثل قدیمی است که می گوید هر چقدر پول بدی همانقدر آش می خوری این موضوع در مورد مسواک نیز صدق می کند. از لحاظ بالینی مسواک های برقی نسبت به مسواک های استاندارد دستی، جرم بیشتری را از سطح دندان پاک می کنند و به سلامت لثه ها کمک می کنند. از سوی دیگر بدنه مسواک برقی سال ها باقی می ماند و تنها باید سر آن را هر از گاهی عوض کرد.

به تازگی خصیصه های دیگری نیز به مسواک برقی ها اضافه شده که از جمله آنها می توان به سفید کردن دندان ها و استفاده از آنها برای دندان های حساس اشاره کرد.

اما اگر نمی توانید مسواک برقی بخرید یک مسواک دستی با برس نرم تهیه کنید . درحالیکه مسواک هایی با برس متوسط تا سخت نیز در بازار موجود است اما دندانپزشکان استفاده از مسواک هایی که برس نرم ندارند را توصیه نمی کنند. زیرا موی زبر و سخت مسواک به لثه صدمه زده و باعث عقب رفتن لثه و صدمه به مینای دندان می شود.

*****آب بنوشید**

آب سالم ترین نوشیدنی برای بدن و لبخند انسان است. نوشیدن آب به تمیز کردن دندان و جلوگیری از پوسیدگی آن کمک می کند. برای این منظور آب شیر بهترین گزینه است زیرا دارای دوز کافی فلوراید است.

بسیاری اوقات آب بطری های بسته بندی شده از منبعی تامین می شود که سطح فلوراید لازم را ندارد و یا اصلا حاوی فلوراید نیست. این درحالی است که سطح سالم فلوراید در آب به تقویت سلامت دندان و جلوگیری از پوسیدگی آن کمک می کند.

علاوه بر این مصرف مکرر نوشیدنی های اسیدی یا قندی میزان پوسیدگی دندان را به اندازه قابل توجهی افزایش می دهد.

*****روزی دو بار دندان های خود را بشویید**

لازم است به افراد زیادی یاد آوری کرد تا روزی دو بار مسواک بزنند. زیرا باقی ماندن جرم بر روی دندان باعث سفت شدن آن می شود؛ این در حالی است که مسواک زدن مکرر باعث می شود که دندان ها سفید تر و سالم تر شوند.

با این حال نحوه مسواک زدن نیز مهم است. طریقه درست مسواک زدن به این صورت است که زوایه برس مسواک با لثه باید ۴۵ درجه باشد و با فشار اندکی سطح دندان را مسواک زد. به آرامی مسواک بزنید بطوریکه هر دفعه بر روی یک یا دو دندان تمرکز کنید و بعد از تمیز کردن آنها به دندان های بعدی بپردازید. اگر این کار را انجام دهید به سلامت لثه ها و دندان خود کمک کرده اید.

*****کنترل وضعیت سلامتی**

بیماری هایی مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دندان قروچه می تواند به سلامت و ظاهر لبخند انسان صدمه بزند. زمانی که بدن در نتیجه یک بیماری از توان می افتد درمان بیماری دیگر بسیار دشوارتر می شود. برای این منظور به جای نادیده گرفتن علائم بیماری بهتر است که سلامت خود را از طریق رعایت روش های پیشگیرانه تقویت کنید.

برخورداری از یک رژیم غذایی مناسب و انجام تمرینات ورزشی می تواند به اندازه چشمگیری ظاهر بدن، دندان ها و لثه را بهبود بخشد.