

# راه ساده برای داشتن دندان سالم

حیاتیات گرم خوردگی و بیماری نسوج اطراف دندان ازجائی شروع می شود که بخوبی تمیز نمی شود و آن محل را جرم می گویند و به تدریج اتفاق می افتد که التهابی که تغییر می شود شروع گردد بنابراین محل شروع گرم خوردگی و سایر عوارض ، از دست دند نهائی که دسترس به آنها کم است و کمتر تمیز میشود آغاز می گردد و این حقیقتی است که گرم خوردگی و بیماری در اطراف دندان تغییر پذیر نیست . البته سختی میانی دندان در جلو گیری از گرم خوردگی می تواند مؤثر است و هر چه میانسخت تر و محکم تر باشد گرم خوردگی در آنجا پیدا نخواهد شد ولی باید دانست که میانی دندان هر چه در درجه عمق باشد در مقابل فانی تمیزی دندان و جرم آن مقاومت ندارد و جدا گرم خوردگی خواهد شد ، همچنین

اگر لثه بیمار باشد میانی سخت تر فاده و جلوگیری از افتادن دندان نیست چه علت نمود بیماری محفوفه دندان در برنده دندان ولی نه شده و دندان خواهد افتاد ، میکروبا و عفدای مانند ، در کهای بسیار روز میانی دندان قرار می گیرند و باعث خوردگی دندان می شوند . اگر دندان تمیز نشود شو شویکرها از بین خواهند رفت ، جوید غذا مخصوصا غذاهای سخت باعث می شود که سطح جویده دندانها محکم شود و اگر تمیزی هم در میانی دندانها بر ما لایحه شدن در طرف آن ، جرم خواهد آمد و از آنجا میکروبا جلوگیری خواهد شد روی این اصل است و در مناطقی که مردم غذای سخت می خوردند میانی دندان آنها در مقابل گرم خوردگی مقاوم است کودکانی که هنگام خوابه دندان چیرهای سخت و سخت می جویند

## مسواک کردن

مسواک کردن مهم است اما به تنهایی کافی نیست لازم است با خیال دندان ، لای دندانها را تمیز کرده و شرطی که لثه را در ضمن تمیز نمود ، البته بیاض را خلال کردن باید با مسواک و آب ؛ دندانها داشت . حتما لازم نیست که مسواک دندان بکار برده شود چه با آب تمیز و مسواک و خیال دندان براحتی می توان دندانها را تمیز کرد اما باید توجه داشت که خیال کردن دندان و مرمره کردن آب در حضور دیگران زشت بوده و از آنجا به دور است در صورتی که انسان حتی در محلهای مهم می تواند براحتی در دستشویی برای تمیز کردن دندان استفاده نماید .

دندان کودکان را نیز می توان براحتی با آب و خیال و مسواک تمیز نمود ، بجهت خیلی زود نظارت بر تمیز کردن دندان را باید می گیرند . تمیز کردن بین دندانها خیلی مهم است اگر در فروردگی این قسمتها را گرفته و گرم خوردگی و میانی که شروع خواهد شد زیرا در طرفین دندان ها قرو رفتگی مثلثی شکل است که با شستن غذا و جرم در آنجا جای میدهد این فروردگی بسیار پیشرفت می میکند و می شود بنابراین با پیشرفت سن لازم است توجه بیشتری به لای دندانها بشود .

باید توجه داشت که دندانهای سفید و بی رنگه به سلامت سلامت دهان نیست و چه بسا که با مسواک و خمیر دندان قستیهای جلو دندانها تمیز و برای شود

و جرم گرم خوردگی ، سایر قستیهای دندان را آلوده سازد و چه بسا که بر اثر بودن دندانها به علت مواد اسیدی خمیر دندان با شستن قبول خمیر دندانها براحتی به دندان سده می رسد . اگر خمیر دندان خوب و سالم در دسترس نباشد هیچ سانی ندارد که خمیر دندان مصرف نشود . هر حال شستن و تمیز کردن دندانها بدون خمیر دندان نیز کاملاً امکان پذیر است فقط کافی است که گداه گاهی از آن استفاده نمود .

درست است که امروز با پیشرفت صنعت دندان سازی و علم دندان پزشکی و با پیدایش مواد جدید ، گرم خوردگی و جرمهای دندان براحتی پرمی شود ولی اگر فراحی در لثه و استخوانهای فک باشد باید توأم با مالجه دندان ، این قبول نداشتها نیز درمان گردد .

در صورتیکه نسوج اطراف دندانها بیمار باشند با کشیدن دندان فاسد سایر دندانها مضمون نخواهند ماند بلکه بتدریج آنها نیز خواهند افتاد امروز محقق شده است که عفونت حنجره دهان به طوریکه قبلاً کشیده است می تواند باعثای دیگر بدن منتشر شود ، این انتشار از راههای مختلف از آن جمله راههای دانه ای و اشرانها ، و در دهان و اعصاب انجام می گیرد ، حتی انتشار دیگر بیماریها و نسوج دهان به مغز ، ممکن است گاهی و خیم و خطرناک باشد .

اکنون شوشه بختانه از لحاظ پیشگیری بیماریها و بهداشت عمومی قستیهای بلندی برداشته شده است و با استفاده از اجازات بهداشت دهان بویژه در کودکان

کان کارهیم انجام نگرفته است . اگر چند نفس  
خوب داشته شده تا رساوت کف است و لازم است در این  
مورد قهقهای سریع باشد . برداشته شود .  
دست است که این عمل گاهی کاری است بر دل و بی  
دشواری بهر حال نباید از کار بزرگتر آن باشد  
و باید باین نامه دقیق این کار را شروع نمود .



**اثر بیماری و نارسانهای سایر اعضا  
بر روی دندان**

باید به خاطر آورد که دهان و دندان جزئی از  
بدن است و عوارضی که در نقاط دیگر بدن ایجاد  
میشود ممکن است در روی دندانها و دهان اثر بگذارد  
بیماریهای عمومی میگرنی و سردار ، بدی تنبیه ،  
عدم تعادل هورمونی ، بیماریهای خونی و حتی بزرگی  
یا ضایعات دهان و دندان عوارض است این آثار بویژه  
در رشتها و استخوانهای فك و اسطخ و انگشتارنده  
دندانها بیشتر نمایان است بنابراین برای حفظ دندانها  
لازم است از سلامت کامل برخوردار بود و از لحاظ  
تغذیه و بهداشت عمومی بدن . مواظبت و وقت کافی  
بمعل آورد .

**اثر تغذیه بر روی دندانها**  
برای داشتن دندانهای سالم (المسود) که در این  
بدن سالم لازم است انسان بداند که چه بخورد و  
چهارم بخورد بویژه در کودکان تغذیه درست در رشد  
استخوان بندی و سلامت دندان خیلی مؤثر است .  
همین آن نیست که غذای گران قیمت بخوریم بهم  
آنست که از غذای مناسب و سالم استفاده نمایم

شیرینی مخصوصاً شیرینی های چسبنده  
دشمن شماره يك دندان است متأسفانه این  
قبول شیرینی های زیان آور بوسیله کسانی به بچه  
داده می شود که بچها را خیلی دوست دارند در  
سورتیکه ندانسته باز بران خود دشمنی میکنند .  
چه ساینده بزرگها و مادربزرگها همیشه جیبشان  
پراز آداب نبات و شکلات و آدامس است که برای  
امرار محبت به اومهای خود میدهند . چون  
بچها شیرینی را دوست دارند بیشتر به پدر بزرگ و  
مادر بزرگ محبت می کنند تا از این مواد بیشتر  
دریافت کنند .

در حقیقت این چیزهای نیست که از نزدیکان  
به کودکان میدهند بلکه صدمه ای است که ندانسته  
به او وارد می شود که در وقت می بینند . الان  
شاک دو آموزشگاه و یاد همسایگی از شیرینی عالی  
که بیک تک چوب وصل است میخورند و لذت میبرند  
حتماً دندان می خواهد که آنان نیز از چنین نعمت  
عظمی برخوردار شوند این واقعاً برای مادران  
مسئله ای است ولی بهر حال با زبان خوش می شود به  
کودکان فهماند که خوردن این قبیل مواد به سلامت  
بدن مخصوصاً سلامت دندانهاش وی زیان می رساند .

باید به کودکان دستاکی فهماند که خریدن این  
قبیل مواد از فرزند گان دوره کرد خطرناکتر است  
می توان بجای این قبیل شیرینی های به کودکانه بادام  
بادام زمینی - تخم آفتاب گرفان . مغز گردو و غیره  
داد . این قبیل مواد اگر بوداده باشد نباید تشنگان  
و شور باشد . بیوهما مخصوصاً سبب جانشین بسیار  
خوبی برای شیرینی است .