

صحة الاسنان [1]

لا تُعتبر مسألة المحافظة على صحة الأسنان وبياضها من الأمور الصعبة والمستحيلة كما يمكن لأي شخص يريد فعلاً الحصول على أسنان بيضاء أن يعتمد على الجانب الطبيعي دون الالتفات إلى المواد الكيماوية المتوفرة في الصيدليات. نظافة الأسنان تبدأ من الغذاء أولاًإنَ ما يتناوله الشخص من طعام يلقى أثره بشكل كبير على الأسنان.

وأكّد الخبراء أن تناول الشاي والقهوة بالإضافة إلى تدخين السجائر يؤثر بشكل واضح على بياض الأسنان

وتكمن الخطوة الأولى في المحافظة على بياض الأسنان وهي :

1- تنظيف الأسنان مباشرة بعد شرب القهوة أو الشاي لمنع ظهور البقع.

2- خذ وقتك في تنظيف أسنانك. لتحافظ على أسنان صحية وبيضاء قال الخبراء إنَّ الأمر يكمن في الوقت الذي تمضيه في تنظيفها. وللتأكد من نظافة الأسنان يفضل أن تنظف أسنانك على الأقل لمدة دقيقتين

3- امسك فرشاة الأسنان مثلما تمسك القلم. إنَّ أهم فكرة عند تنظيف الأسنان هي عدم تنظيفها بشكل قاسٍ. وأشار الدكتور هارولد كاتز إلى أنَ أفضل طريقة لتنظيف الأسنان هي بالضغط برفق على الأسنان ضمن حركات دائرية.

كما أن الإمساك بالفرشاة على أنها قلم يمكن أن يضمن أن تتم عملية التنظيف دون الحف بشكل قاسٍ على الأسنان.

4- اشرب فنجاناً من الشاي كل يومٍيُمكن أن يستغرب العديد من الأشخاص هذه النصيحة التي قدمها الخبراء إلا أن الدراسات أثبتت صحتها.وتحتوي الشاي على مادة الفلافونويدز بالإضافة إلى غيرها من المواد التي تعمل بشكل فعال على منع البكتريا الضارة من أن تلصق على الأسنان.

كما أنَّ الشاي يمنع إنتاج نوع من السكر الذي يساهم في حدوث التسوس في الأسنان. هذا ويحتوي الشاي على كميات كبيرة من مادة الفلورايد والتي تساعد على الحفاظ على صحة السنان.

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

5- تغيير فرشاة الأسنان من وقت لآخر من الأمور المهمة للغاية في المحافظة على صحة الأسنان وبياضها.وأشار الخبراء إلى أنه من الضروري للغاية أن يتم تغيير فرشاة الأسنان على الأقل مرة كل شهرين أو ثلاثة أشهر.

وفي حال لم تقم بتغيير الفرشاة ضمن هذه الفترة فإنك بالتالي تنقل البكتيريا إلى أسنانك وفمك.

6- تناول اللبن قليل الدسم. إنّ تناول اللبن كل يوم يمكن أن يساعد على حماية الأسنان والمحافظة على صحتها.

7- للمحافظه على بياض الأسنان بشكل طبيعي يمكن أن تقوم بالغرغرة بخل التفاح عند الصباح، ومن ثم تقوم بتنظيف أسنانك بشكل طبيعي.

وقال الخبراء إنّ خل التفاح يعمل على إزالة البقع كما أنه يبيض الأسنان ويقتل البكتريا في الفم واللثه.

8-نظف أسنانك بالصودا مرة في الأسبوعأكّد الخبراء على أنّ الصودا تعمل بشكل أساسي على تبييض الأسنان.

كما أن استخدام الصودا لمرة واحدة في الأسبوع يمكن أن يساعد على إزالة البقع التي يتركها الطعام.

9-اشرب كأساً واحدة من الماء كل ساعة

لا يعمل الماء فقط على المحافظة على صحة الجهاز الهضمي في الجسم، وعلى الرشاقة ومنع جفاف الجلد بل إن الماء عنصر أساسي في ضمان أسنان بيضاء.

10-هناك العديد من المواد الغذائية التي يفضل أن يقوم الشخص أولاً بمصها قبل أن يقوم بقضمها. وقال الخبراء إنّ قضم المواد الغذائية القاسية كالسكاكر أو مكعبات الثلج على سبيل المثال يمكن أن يؤثر على ميناء الأسنان ويسبب انكسارها.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D9%86%D8%A7%D9%86

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers