

باسمه تعالی

نکات قابل توجه بهداشت دهان و دندان در ایام روزه داری :

بسیار مفید خواهد بود که چند هفته قبل از شروع ماه مبارک رمضان با مراجعه به دندان پزشک و معاینه کامل دهان و دندان از وضعیت سلامت آنها اطمینان حاصل کنید .

توصیه میشود به بهداشت دهان و دندان خود در ماه مبارک رمضان توجه بیشتری داشته باشید.

✓ حتما شب قبل از خواب دندان ها را به طور کامل مسواک کنید و با استفاده از نخ دندان فضای بین دندانها را کاملا تمیز کنید.

✓ پس از صرف وعده ی غذایی سحر عمل مسواک و کشیدن نخ دندان را فراموش نکنید.

✓ از خوردن بعضی مواد غذایی که صرف آن موجب بوی بد دهان میشود مانند سیر و پیاز هنگام سحر خوداری نمایید تا بوی ناشی از خوردن آنها سبب ایجاد مشکل برای شما و اطرافیان نشود .

✓ با توجه به این که در طول روز ساعات زیادی عمل خوردن و آشامیدن انجام نمیشود دهان ممکن است دچار خشکی شود (مخصوصا "دیابتی ها) و تجمع پلاک میکروبی بر روی سطح دندانها افزایش یابد که احتمال پوسیدگی دندان و تجمع جرم دندان را افزایش میدهد. لذا برای جلوگیری از ایجاد این مشکل توصیه می شود که علاوه بر مسواک زدن آخر شب و سحر در طول روز شست و شوی دهان و دندان انجام شود.

✓ معمولا در برخی افراد چند ساعت قبل از زمان افطار به دلیل گرسنگی و استفاده بدن از ذخایر چربی موجود در بدن برای تکمیل کالری مورد نیاز بوی خاصی از دهان استشمام می شود که پس از صرف افطار این بو خود به خود برطرف خواهد شد.

✓ چنانچه عادت به نوشیدن شیر قبل از خواب دارید این کار را قبل از مسواک زدن دندان ها انجام دهید و پس از آن بهتر است دیگر چیزی نخورید و با دهان پاکیزه بخوابید.

دانشکده علوم پزشکی نیشابور
معاونت بهداشتی
واحد بهداشت دهان و دندان