

سایش دندان

علت، علائم و راه‌های پیشگیری

سایش دندان چیست؟

سایش دندان به از بین رفتن تدریجی مینای دندان به دلیل عوامل مختلف گفته می‌شود.



علل و عوامل ایجاد سایش

- مسواک زدن شدید و نادرست
- عادات دندانی (قروچه یا فشردن دندان‌ها)
- رژیم غذایی اسیدی (نوشابه و مرکبات)
- ساییدگی ناشی از افزایش سن



علائم و نشانه‌ها

- لبه‌های صاف و کوتاه دندان‌ها
- حساسیت دندان
- تغییر شکل و ظاهر دندان‌ها
- گاهی درد هنگام جویدن

روش‌های پیشگیری



- مسواک زدن ملایم با مسواک نرم
- اجتناب از عادات نادرست (قروچه و...)
- کاهش مصرف نوشابه و مواد اسیدی
- استفاده از محافظ دندان در صورت نیاز

روش‌های درمان



- ترمیم دندان‌های ساییده شده با مواد مخصوص
- درمان عادات زمینه‌ای (مانند دندان قروچه)
- استفاده از محافظ شبانه در صورت نیاز

چه زمانی به دندان‌پزشک مراجعه کنیم؟



- در صورت مشاهده علائم سایش دندان
- در صورت حساسیت یا درد مداوم
- برای بررسی و درمان به موقع

نکات مهم

- از جویدن اجسام سخت (مانند یخ و ناخن) خودداری کنید.
- در صورت دندان قروچه، حتماً با پزشک مشورت کنید.
- مراقبت منظم از دندان‌ها، بهترین راه حفظ سلامت آنهاست.



دندان‌های سالم، لبخندی زیباتر