



حساسیت های دندان

معمولاً حساسیت دندان که حساسیت شدید عاج دندان نیز نامیده می شود، می تواند به صورت ناراحتی دندان دائمی یا درد پس از خوردن غذای سرد، نوشیدن مایعات سرد یا تنفس هوای سرد نمایان شود. معمولاً هم مشکل از زمانی آغاز می شود که لثه ها تحلیل پیدا می کنند، چرا که لثه ها، ریشه های دندان را می پوشانند و در جلوگیری از نفوذ تحریک کننده ها به منافذ عاج دندانی نقش مهمی بازی می کنند.

دندان درد

در زیر مینا مجاری لانه زنبوری ریز پر از مایعی وجود دارد که مستقیماً به مغز دندان می روند که حاوی عصب حساس دندان است. به طور طبیعی، بزاق دهان باعث رسوب کلسیم بر مینای دندان شده و مانع باز شدن این مجاری می گردد. اما مسواک زدن شدید و زیاد (مخصوصاً با مسواک زبر)، عقب نشینی لثه ها، خوردن غذاهای اسیدی و دندان قروچه پوشش محافظتی دندان را از بین می برند و انتهای مجاری را لخت می کنند. ترک خوردگی دندان ها و افتادن پرشدگی ها نیز مجاری را لخت می کنند.

علت هر چه باشد، وقتی انتهای مجاری لخت شد، تغییر شدید دمای دهان باعث جابه جا شدن سریع مایع درون آن می گردد. این حرکت مایع باعث تیر کشیدن دندان می شود.

خورده شدن مینا باعث واکنش های دردناک به خوراکی های سرد می شود. اگر دندان تان به چیزهای گرم حساس است یا اگر حساسیت به چیزهای سرد بیش از چند لحظه طول می کشد، احتمالاً دچار التهاب بازگشت ناپذیری شده اید که ممکن است منجر به آبسه (التهاب پر از چرک) شود.

لثه ها مانند یک پوشش، ریشه های دندان را می پوشانند، بنابراین با تحلیل لثه ها و از بین رفتن محافظ ریشه که «سمان» نام دارد، ریشه های زیرین دندان ها بدون محافظ می مانند. از این رو مشاوره با دندانپزشک برای شناسایی علت تحلیل لثه و انتخاب بهترین راه درمان بسیار مهم است.



دانشکده دندانپزشکی گیلان

در دندان‌های سالم، عاج دندان (بافت زنده درون دندان) به کمک لثه‌ها و لایه محکم مینای دندان محافظت می‌شود. وقتی مینای دندان از بین می‌رود یا هنگامی که لثه‌ها بر اثر مسواک زدن محکم یا استفاده از مسواکی با الیاف بسیار زبر تحلیل می‌یابند، لایه سمان ساییده شده و ممکن است عاج دندان نمایان شود. عاج دندان از تعداد زیادی مجرا (لوله‌های میکروسکوپی به نام توبول) تشکیل شده که با عصب عمق دندان در ارتباط است. سرما، گرما یا شیرینی می‌تواند سبب تحریک عاج دندان و متعاقب آن تحریک عصب‌هایی شود که ایجاد حساسیت، ناراحتی و درد می‌کند.

چگونه از بروز حساسیت دندان پیشگیری کنیم؟

به طور کلی رعایت بهداشت دهان و دندان از بروز حساسیت دندان جلوگیری می‌کند که این امر با دو بار مسواک زدن در روز به مدت ۵ دقیقه با استفاده از مسواک‌های با کیفیت و دارای الیاف نرم و با خمیردندان‌های استاندارد حاوی فلوراید صورت می‌گیرد. در عین حال باید از دندانپزشک برای فهمیدن بهترین روش مسواک زدن و رفع نیازهای دندانی کمک گرفت. راه اصلی جلوگیری از حساسیت دندان، پیشگیری از تحلیل لثه‌هاست. البته مسواک زدن آرام (نه محکم) هم بسیار موثر است. در صورتی که عاج دندان نمایان شود، حتی اگر احساس درد نداشته باشیم تا پایان عمر این مشکل بهبود نخواهد یافت. پس رعایت بهداشت دهان و دندان، حتی در زمانی که احساس درد نداریم، در جلوگیری از پوسیدگی ریشه بسیار حائز اهمیت است.

چگونه مسواک بزنیم؟

ابتدا باید سطح بیرونی دندان‌ها را با زاویه ۴۵ درجه به سمت شیار لثه مسواک زده و سپس داخل و میان دندان‌ها - سطوح دندان‌های جونده و داخلی - را مسواک بزنیم و سطح داخلی دندان‌ها را با استفاده از حرکات بالا و پایین نوک مسواک شستشو دهیم. در نهایت هم باید سطح زبان را خیلی آرام مسواک کشید.

چه چیز سبب بروز حساسیت دندان می‌شود؟



دانشکده دندانپزشکی گیلان

دلایل اصلی از دست دادن مینای دندان یا تحلیل لثه‌ها شامل استفاده از مسواک نامناسب (زبر و سخت) و فشار بیش از حد به دندان‌ها هنگام مسواک زدن و استفاده از خمیردندانی با قدرت ساینده‌گی بیش از حد است، مانند خمیردندان‌های ضد جرم یا سفیدکننده یا مخصوص سیگاری‌ها.

البته باید توجه کرد در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، پیامد بعدی گسترش پوسیدگی ریشه دندان است که باید توسط دندانپزشک درمان شود. از دست دادن مینای دندان یا تحلیل لثه‌ها و تخریب لایه سمان روی ریشه باعث می‌شود عاج دندان بدون محافظ بماند و نسبت به دندان دارای مینای طبیعی، نرم‌تر و دارای منافذ بیشتری شود. بنابراین در چنین شرایطی دسترسی باکتری‌ها به آن بسیار آسان‌تر و امکان گسترش پوسیدگی بیشتر خواهد بود.

چگونه از دندان‌های حساس مراقبت کنیم؟

انتخاب مسواک مناسب یکی از راه‌های مراقبت از دندان‌های حساس است. در این شرایط باید از مسواک مخصوص استفاده کرد، چرا که الیاف زبر مسواک‌های معمولی همراه با شیوه نامناسب مسواک زدن می‌تواند باعث سایش یا تحلیل لثه‌ها شود.

انتخاب خمیردندان مناسب از گروه ضد حساسیت‌ها و در نهایت استفاده از دهان‌شویه مناسب از مراقبت‌های دیگر به شمار می‌رود. ولی در صورتی که نتیجه مناسب حاصل نشود، احتمالاً نیاز به درمان‌های جدی‌تر مانند ترمیم و درمان عصب خواهد بود.