

مضرات تخمه شکستن برای دندان

27 بهمن 1401

تخمه شکستن برای خیلی‌ها تبدیل به یک عادت شده است. باید بدانیم که این کار آیا ضرری هم دارد یا نه؟

بعضی از خانم‌ها و آقایان بر حسب عادت و به طور ناخودآگاه سنجاق سر؛ سوزن خیاطی و برخی از دانش‌آموزان مداد و خودکار، نجارها میخ و موسیقی‌دانان ابزار موسیقی را با دندان‌های خود نگه می‌دارند یا برخی افراد عادت به کشیدن پیپ و سیگار دارند.

این نوع عادت‌ها بدون این‌که فرد متوجه باشد می‌تواند سبب ساییدگی، تخریب، بدشکلی لبه دندان‌ها و ایجاد فاصله بین دندان‌ها شود. تاثیرمشابه را می‌توانیم در کسانی که عادت به شکستن تخمه دارند هم مشاهده کنیم. در ادامه به مضرات تخمه شکستن بر دندان‌ها اشاره می‌کنیم:

مضرات تخمه شکستن برای دندان‌ها

عادت غلط تخمه شکستن

تخمه شکستن به ویژه انواع سفت و پرنمک آن مانند تخمه هندوانه به مرور، باعث ایجاد فرورفتگی در دندان می‌شود ولی مثل پیپ، خودکار و آلات موسیقی سبب باز شدن دندان‌ها از هم نمی‌شود.

مشکل لثه هم مزید بر علت

مواد مصرفی مثل تخمه و بلال که پوست آن بین دندان‌ها و گاهی در لثه فرو می‌رود، می‌تواند اتصال بین لثه و دندان را از بین ببرد و سبب بروز التهاب در لثه‌ها شود. البته این اتفاق زیاد نمی‌افتد. این موضوع به سفتی و میزان فشار روی دندان‌ها و دفعات استفاده از تخمه بستگی دارد.

۳ عامل مهم خرابی دندان‌ها

سه عامل تعداد، دفعات و تداوم آن بیشترین اثر مخرب را دارد. به عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفتی که به صورت تفرنی مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، به ویژه دندان‌های جلوی دهان، تاثیر بگذارد. با رعایت بهداشت دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض کاست.

تاثیر تخمه شکستن بر ایمپلنت و لمینت

همه موارد ذکر شده اثر تقریباً مشابهی بر ایمپلنت و دیگر روش‌های بازسازی مثلاً لمینت دارند. البته ایجاد فاصله بین ایمپلنت‌ها با احتمال کمتری رخ می‌دهد ولی سایش و تغییر رنگ و ایجاد تخلخل موضوعی قابل انتظار است.

اثر تخریبی تخمه شکستن اغلب بر دندان‌های دارای ترمیم زیبایی بیشتر است. به طور کلی، هر چیزی که به صورت طولانی مدت و عادت با دندان‌ها تماس داشته باشد، با توجه به اندازه آن و میزان استفاده،

یک فرورفتگی و بدشکلی در لبه دندان‌ها به وجود می‌آورد و لایه‌های کامپوزیت بر اثر تماس مداوم و فشاری که به دندان‌ها وارد می‌شود، از بین می‌رود. بیشترین اثر تخمه شکستن را می‌توانیم روی دندان‌های جلوی دهان ببینیم که به صورت اهرم قرار می‌گیرد و برای شکستن مواد غذایی استفاده می‌شود. در درازمدت، عادت به شکستن تخمه‌ها سبب ایجاد بد رنگی و فرورفتگی در لبه دندان‌ها می‌شود که نمای نامطلوبی ایجاد می‌کند و اگر به مدت طولانی ماندگار باشد سبب کاهش طول تاج دندان و مشکل ساز می‌شود.

اعتیاد به تخمه شکستن

مغز دارای یک مرکز پاداش است، که شروع به ترشح دوپامین و مواد شیمیایی می‌کند و زمانی که می‌خوریم احساس خوبی به ما دست می‌دهد و لذت از غذا خوردن احساس سیری هم می‌کنیم و دریافت مواد مغذی تعدیل می‌شود. با خوردن تنقلات مقدار عظیمی از مواد شیمیایی آزاد می‌شود و به ما احساس خوب می‌دهد که در مقایسه با غذاهای فراوری نشده به «پاداش» بسیار قوی‌تر در مغز منجر می‌شود و پس از آن به دنبال پاداش‌های بیشتر مغز، میل به تنقلات بیش از حد می‌شود این احتمالاً می‌تواند به دور باطل، به نام رفتار غذا خوردن اعتیاد آور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود.