

# مسواک زدن چگونه باعث تحلیل لثه ها می شود

ندا مسلمی، متخصص جراحی لثه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سوال که فرق لثه سالم و بیمار چیست، گفت: در این خصوص انجام معاینه بالینی توسط دندانپزشک ضروری است، لثه سالم به رنگ صورتی کم رنگ است و موقع مسواک زدن دچار خونریزی نمیشود، تورم ندارد و تحلیل نرفته و همچنین در لثه سالم، ریشه دندانها مشخص نیست.

وی افزود: دندانپزشک توسط وسیله‌ای به نام پروپ، لثه‌ها را معاینه میکند و تحلیل استخوان در آن ناحیه را مورد ارزیابی قرار میدهد.

این متخصص جراحی لثه گفت: گاهی مسواک کشیدن خشن میتواند، باعث تحلیل رفتن لثه در محل اتصال به دندان شود.

وی در پاسخ به این سوال که مسواک زدن آسیبرسان یعنی چه، گفت: چند عامل در تحلیل لثه‌ها تأثیر گذارند: در لثه‌هایی که از نظر نظر ژنتیکی نازک هستند، استفاده از مسواک خشن این افراد را، مستعد تحلیل لثه‌ها میکند.

مسلمی به روش درست مسواک زدن اشاره کرد و گفت: در روش صحیح مسواک زدن، برس مسواک را، در فک بالا، از بالا به پایین و در فک پایین، از پایین به بالا حرکت می‌دهیم و متذکر شد: مسواک زدن به روش افقی، صحیح نیست.

این دندانپزشک افزود: در افرادی که هنگام مسواک زدن، فشار زیادی به مسواک وارد میکنند، ممکن است در لثه‌ها تحلیل ایجاد شود، به این افراد توصیه میشود به جای فشار هنگام مسواک زدن، دفعات روزانه مسواک زدن را بیشتر، و فشار دست‌ها را نیز کمتر کنند.

وی، اولین قدم در پیشگیری و درمان تحلیل لثه‌ها را، اصلاح این گونه رفتارهای بهداشتی ذکر کرد و گفت: بعضی از افراد به طور ژنتیکی با افزایش حجم لثه‌ها مواجه اند، تنها در این افراد است که به استفاده از مسواک‌های زبر توصیه میشود، البته گاهی در این افراد مجبور هستیم با روش جراحی، حجم لثه‌ها را کاهش دهیم.

مسلمی، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان را، مهمترین علت بیماری‌های لثه دانست و گفت: افراد مختلف نسبت به ایجاد بیماری‌های لثه، استعداد مختلفی دارند، به طور مثال: بعضی از افراد اگر ۲ الی ۳ بار در روز مسواک نزنند، دچار التهاب لثه می‌شوند.

وی به ژنتیک که یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد کننده بیماری‌های لثه است، اشاره کرد و از مصرف بعضی داروها و رژیم‌های غذایی خاص که بر رشد میکروبه‌های داخل دهان تاثیرگذارند، نام برد.

مسلمی افزود: مصرف کنندگان سیگار، بیشتر به مشکلات لثه مبتلا می‌شوند، البته بیماران مبتلا به [دیابت](#) نیز، نسبت به بروز ابتلاء به مشکلات لثه مستعد تر هستند.

وی، لق شدن دندان‌ها را، انتهای [بیماری‌های لثه](#) دانست و گفت: اگر بیماری لثه درمان نشود، منجر به لق شدن و افتادن دندان‌ها می‌شود.

این فوق تخصص جراحی لثه یادآور شد: هر دندان شامل تاج و دندان است و لثه‌ها روی ریشه‌ها را پوشانده اند، وی شایع‌ترین محل بروز جرم‌های دندانی را، پشت دندان‌ها دانست، زیرا غدد بزاقی در این نواحی قرار دارند.

مسلمی در پاسخ به این سوال که آیا تحلیل استخوان‌ها در فک، قابل برگشت است یا خیر، گفت: اگر التهاب لثه در مراحل ابتدایی باشد، هنوز تحلیل استخوان‌ها صورت نگرفته، و با درمان به موقع، این تحلیل قابل برگشت است، اما اگر بیش از ۵۰ درصد از حجم لثه تحلیل رفته باشد، درمان معمولاً با موفقیت مواجه نخواهد بود.

وی به افرادی که مستعد به بیماری‌های لثه هستند، توصیه کرد: باید به طور روزانه از نخ دندان استفاده کنند، البته استفاده از نخ دندان نیاز به مهارت دارد و اگر صحیح مصرف نشود باعث زخم شدن لثه‌ها خواهد شد.