

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. تاثیر مشابه 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 تفنی 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، باتوجه به اندازه آن و میزان استفاده،

یک فرورفتگی و بدشکلی در لبه دندان ها به وجود می آورد ولایه های کامپوزیت بر اثر تماس مداوم و فشاری که به دندان ها وارد می شود، از بین می رود. بیشترین اثر تخمه شکستن را می توانیم روی دندان های جلوی دهان ببینیم که به صورت اهرم قرار می گیرد و برای شکستن مواد غذایی استفاده می شود. در درازمدت، عادت به شکستن تخمه ها سبب ایجاد بد رنگی و فرورفتگی در لبه دندان ها می شود که نمای نامطلوبی ایجاد می کندو اگر به مدت طولانی ماندگار باشد سبب کاهش طول تاج دندان و مشکل ساز می شود.

اعتیاد به تخمه شکستن

مغز دارای یک مرکز پاداش است، که شروع به ترشح دوپامین و مواد شیمیایی می کند و زمانی که می خوریم احساس خوبی به ما دست می دهدو با لذت از غذا خوردن احساس سیری هم می کنیم و دریافت مواد مغذی تعدیل می شود. با خوردن تنقلات مقدار عظیمی از مواد شیمیایی آزاد می شود و به ما احساس خوب می دهد که در مقایسه با غذاهای فراوری نشده به «پاداش» بسیار قوی تر در مغز منجر می شود و پس از آن به دنبال پاداش های بیشتر مغز، میل به تنقلات بیش از حد می شود این احتمالاً می تواند به دور باطل، به نام رفتار غذا خوردن اعتیاد آور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود.