چند نکته برای حفظ سلامت دهان و دندان در طول روزه‌داری

20 اسفند 1403

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به برخی نکات برای حفظ سلامت دهان و دندان در طول روزه‌داری در ماه رمضان، بر لزوم و اهمیت مسواک و نخ دندان از صرف سحری و افطار تاکید کرد.

دکتر حجت الله یوسفی منش – متخصص جراحی لثه و ایمپلنت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در خصوص نکات مهم سلامت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان، گفت: روزه‌داری یکی از اعمال مهم مذهبی برای مسلمانان است و در این ماه، روزه‌داران از فجر تا غروب آفتاب از خوردن و آشامیدن خودداری می‌کنند. بهداشت دهان و دندان در این دوره اهمیت ویژه‌ای دارد و عدم مصرف آب و غذا می‌تواند بر سلامت دهان تأثیر بگذارد.

وی بیان کرد: لازم است روزه‌داران بعد از مصرف وعده سحری و قبل از شروع روزه، حتما دندان‌های خود را مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید تا باقی‌مانده غذا از بین برود. همچنین، بعد از صرف افطار نیز مسواک و نخ دندان استفاده کنید تا از تجمع باکتری‌ها و پلاک دندانی جلوگیری شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به اینکه کم‌آبی می‌تواند باعث خشکی دهان شود، تصریح کرد: در فاصله افطار تا سحر، آب کافی بنوشید تا بدن و دهان شما دچار کم‌آبی نشود.

یوسفی‌منش ادامه داد: در طول روز، شست‌وشوی دهان می‌تواند مانع از خشکی دهان و در نتیجه کاهش بوی بد دهان شود. همچنین می‌توان از دهان‌شویه‌های بدون الکل برای کاهش بوی بد دهان استفاده کنید.

وی با اشاره به اینکه در وعده‌های سحری و افطار نباید از غذاهای شیرین و چسبنده استفاده کرد، ادامه داد: غذاهای شیرین و چسبنده به دندان‌ها چسبیده و ممکن است باعث مشکلات دندانی شوند.

یوسفی منش با بیان اینکه با رعایت نکات سلامت دهان و دندان و مصرف غذاهای سالم، می‌توانید به سلامت دهان و دندان خود در ماه مبارک رمضان کمک کنید و از مشکلات دندانی جلوگیری کنید، گفت: بهتر است قبل از شروع ماه مبارک رمضان به دندانپزشک مراجعه کنید تا در طول این ماه دچار درد یا مشکلات دندانی نشوید.