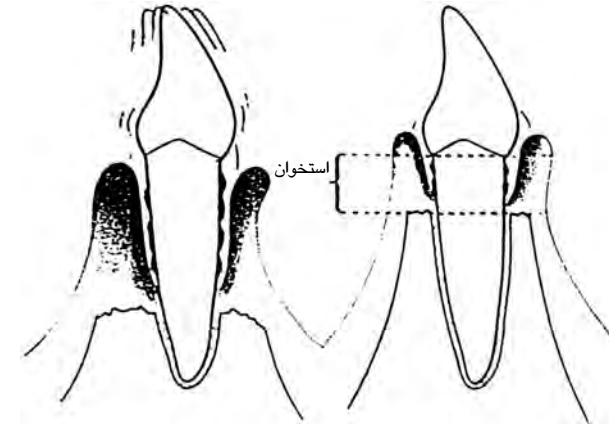


باکتریهای موجود در فاصله بین لثه و دندان بتدریج رسوبی شده و تبدیل به جرم دندان میشوند. بتدریج استخوان اطراف دندان خراب شده و این مسئله باعث لق شدن دندان میشود. دندانپزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان میتوانند از لق شدن دندان جلوگیری یا آنرا متوقف کنند.

## راهنمایی در مورد دندانها بزبانهای مختلف



برای اجتناب از کرم خوردگی دندان (پوسیدگی) و لق شدن دندان بایستی از رهنمودهای ذیل پیروی کرد:

- ◆ دندانها را با خمیر دندان دارای فلئورهر روز صبح و شب با دقت مسواک بزنید.
- ◆ بدفعات مکرر غذا نخورید و بگذارید دندانها بین دو وعده غذا استراحت کنند.
- ◆ بطور مرتب به مراکز خدمات دندانپزشکی مراجعه نمایید.

خدمات دندانپزشکی اسکانه  
**Folktandvården Skåne**

## خدمات دندانپزشکی در سوئد

کودکان بین ۰-۱۹ سال در سوئد از خدمات دندانپزشکی رایگان برخوردار می باشند. افراد بزرگسال بر طبق تعرفه ویژه ای هزینه های دندانپزشکی خود را میپردازند.

اطلاعات مربوط به دندانپزشکی و متخصص بهداشت دهان و دندان همچنین اطلاعات مربوط به اینکه اگر دندان درد داشتید به کجا مراجعه کنید، در کاتالوگ تلفن موجود می باشد.

## کرم خوردگی دندان

کرم خوردگی دندانها یا پوسیدگی دندان بر اثر باکتری یا قند ایجاد میشود. همیشه باکتریهای در دهان وجود دارند. باکتریها براحتی به دندانها میچسبند. لایه باکتری در سطح دندان را جرم دندان میگویند. هر بار که باکتریها با مواد قندی در تماس باشند اسیدی تولید میشود که دندانها را میخورد. در آنصورت در دندان کرم خوردگی ایجاد میشود.



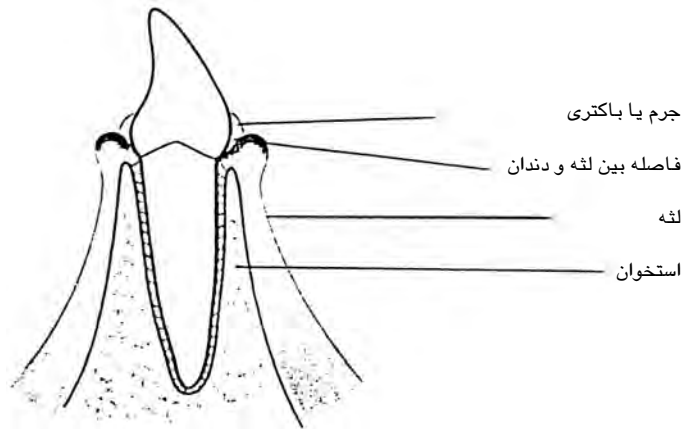
کرم خوردگی دندانها بر اثر باکتری و قند می باشد.

## فلوئور flour

فلوئور ماده ای است که باعث محکم شدن دندانها میشود. این ماده خطر پوسیدگی دندان را کاهش میدهد. بهمین دلیل همیشه از خمیر دندان دارای فلوئور استفاده کنید. فلوئور را میتوان به طریق دیگر نیز که دندانپزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان توصیه می کنند، استفاده کرد.

## لقی دندان

باکتری همچنین عامل لق شدن دندانها میشود که نزد افراد بزرگسال امری بسیار عادی است. لق شدن دندانها محسوس نمی باشد ولی یکی از علائم خطر خون آمدن از لثه بهنگام مسواک زدن میباشد.



جرم یا باکتری

فاصله بین لثه و دندان

لثه

استخوان

آنجا که لثه به دندان میچسبد بطور معمول فاصله ای موسوم به فضای بین لثه و دندان است. باکتریه میتوانند در آنجا نفوذ کنند و شخص نمی تواند با مسواک زدن آنها را از بین ببرد. در اینصورت لثه قرمز و متورم شده و بهنگام مسواک زدن براحتی خونریزی می کند.

قند در اکثر غذاهائی که میخوریم، در تمام غذاها و خصوصاً بیشتر در نوشیدنیهای شیرین ، شیرینها و تنقلات (آبنبات وشکلات) وجود دارد. بهمین دلیل مهم است که حداکثر بیشتر از پنج بار در روز غذا خورده نشود و اینکه دندانها را صبح و شب مسواک زد.

اگر نوشیدنی گاز دار مینوشید یا شیرینی و تنقلات می خورید سعی کنید همزمان با وعده های غذائی باشد. زمانیکه مابین دو وعده غذا تشنه میشوید آب بنوشید. اگر هوس خوراکی شیرین می کنید آدامس یاقرصهائی که با اکسیلئول XYLITOL شیرین شده اند را انتخاب کنید. آنها به دندانها صدمه نمی زنند.