

تغلب على أمراض اللثة "منزليًا"



الثلاثاء 24 سبتمبر 2019 06:09 م

تؤثر أمراض اللثة على الأسنان وعظامها، ومن أعراضها اللثة المنتفخة أو النزفية، إضافة إلى حساسية الأسنان ورائحة الفم الكريهة

ومن أجل تفادي أمراض اللثة يقدم موقع "لايف سترونغ" مجموعة متنوعة من العلاجات المنزلية قد تساعد في التخلص منها:

- اغسل أسنانك يوميا في مدة تتراوح بين 3 إلى 4 دقائق، ويفضل بعد كل وجبة أو وجبة خفيفة

- شرب الكثير من المياه؛ للتخلص من البكتيريا أو جزيئات الطعام الإضافية التي قد تبقى في الفم، من خلال استخدام غسول الفم لقتل أي بكتيريا موجودة في الفم، لذا يجب عليك البحث عن مكونات مثل الكلوريد (cetylpridinium chloride) أو بروميد (domiphen) عند شراء غسول الفم؛ فكلتا المكونين يزيلان بلاك الأسنان

- استخدام فرشاة الأسنان لـ 3 أشهر؛ ابحث عن شعيرات مكسورة أو منحنية عند شراء فرشاة الأسنان الجديدة؛ كما لابد أن تكون فرشاة أسنان إضافية في متناول اليد؛ خزن واحدة في درج مكتبك في العمل، أو ضع واحدة في سيارتك

- لا تنس تدليك خط اللثة مع فرشاة الأسنان الخاصة بك لتخفيف وإزالة البلاك؛ فهذه العملية تزيد الدورة الدموية التي تجلب الأكسجين إلى اللثة، ما يجعلها أكثر صحة وقوة

- اجعل أسنانك أقوى من خلال حصولك على كميات عالية من فيتامين د في نظامك الغذائي، وشرب الكثير من الحليب، مع تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللبن والجبن واللوز