

نقش سلامت دهان و دندان بر عملکرد سیستم گوارش



نقش سلامتی دهان و دندان

بر عملکرد سیستم گوارش

مصرف غذاهای سالم و مقوی و ایجاد تعادل بین باکتری های مفید و مضر روده با استفاده از پروبیوتیک ها کلید داشتن سیستم گوارش سالم است. نحوه غذا خوردن و جویدن مواد غذایی نیز نکته بسیار مهمی است. اولین قدم برای هضم غذا در دهانتان آغاز می شود. دندان ها به خرد کردن غذا کمک می کنند و بزاق دهان هم حاوی آنزیم های آغازکننده گوارش است. وقتی غذا را قورت می دهید، غذا به کمک حرکت گوارشی در طول دستگاه گوارش حرکت می کند. با تجزیه مواد غذایی، ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن جذب می شود. تعداد دندان ها در افراد بالغ 32 عدد می باشد. دندان ها دستبندی مختلفی دارند و هر دسته کار مشخصی انجام می دهد. دندان ها به عنوان اندامی برای جویدن نقش مهمی در فرآیند گوارش دارند. جویدن غذا در کنار آنزیم های موجود در بزاق دهان، به آغاز فرآیند هضم کمک می کند.

چگونه بزاق دهان، گوارش را آغاز می کند؟

وقتی غذا می خورید، مواد غذایی ابتدا با بزاق ترشح شده از غدد بزاقی مخلوط می شوند. ۳ غده اصلی بزاقی: غده بنگوشی، زیر آرواره ای و زیر زبانی نام دارند. غدد بنگوشی در ۲ طرف صورت و داخل گونه قرار دارند. این غدد منافذی به نام مجاری استتسن دارند که بزاق از آنجا ترشح می شود. این غدد، بزرگترین غدد بزاقی هستند که در جویدن و بلعیدن اغلب مواد نشاسته دار کمک می کنند. غدد زیر آرواره ای در بخش کناری آرواره زیرین قرار دارند. این غدد آمیلاز و موکوس ترشح می کنند که در تجزیه نشاسته و نرم کردن گلو موثر است. غدد زیر زبانی موسین ترشح می کنند که ترشح بزاق را تسهیل می کند. بیشتر بزاق در ساعت بیداری ترشح می شود و هنگام خواب میزانش کاهش می یابد. اگر با دهان خشک و بدبو از خواب بیدار می شوید، به دلیل کاهش تولید بزاق در ساعت خواب است. این غده غذا را نرم کرده و به هم می چسباند، عملی که برای بلعیدن بهتر غذا لازم است. بدون بزاق کافی و در نتیجه خشکی دهان، عمل بلعیدن مشکل می شود و خطر خفگی به دلیل گیر کردن غذا در گلو افزایش می یابد.

برای جویدن و هضم غذا، به دندان هایی سالم نیاز دارید

هرکسی که دندان درد دارد، می داند غذا خوردن با درد مشکل است. انحراف، پوسیدگی و از دست دادن دندان همگی در جویدن و خرد کردن صحیح غذا و در نتیجه هضم آن موثرند.

انحراف دندان

گفته می شود وقتی دندان ها به خوبی کنار هم قرار می گیرند، بخش بالایی روی بخش پایینی چفت می شود و سطوح تیز دندان های آسیا روی فرورفتگی های دندان های مقابلشان قرار می گیرند. قرارگیری صحیح دندان ها جلوی گاز گرفتن لب و گونه ها را می گیرد و دندان های پایینی از زدن محافظت کرده و آن را در جای خود نگاه می دارند. اگر دندان هایتان به خوبی در کنار هم قرار نگیرند، دچار انحراف دندان می شوید. مشکلات ارثی، عادات بد در دوران کودکی مثل مکیدن شست و فشار دادن دندان ها با زدن، استفاده طولانی مدت از پستانک و شیشه شیر، همگی از عوامل ایجاد انحراف دندان هستند. انحراف دندان ها در اثر آسیب دیدن یا شکستن آرواره هم اتفاق می افتد. از عوامل دیگر این مشکلات می توان به فضاهای خالی نامناسب بین دندان ها، تاج و فرورفتگی های آن اشاره کرد. جایگزین نکردن دندان افتاده در زمان مناسب هم باعث می شود تا سایر دندان ها جابه جا شده و انحراف دندان را ایجاد کنند. این انحراف نه تنها بر ظاهر شما تاثیر می گذارد، بلکه بر جویدن و گاز زدن غذا هم تاثیرگذار است. نباید انحراف دندان را دست کم گرفت و باید به اصلاح آن پرداخت.

توانایی شما در جویدن مواد غذایی، به اندازه کیفیت غذایی که می‌خورید حائز اهمیت است. انجمن دندانپزشکان آمریکا رعایت بهداشت روزانه دهان را به عنوان بهترین روش برای حفظ سلامت دندان‌ها پیشنهاد می‌کند. مسواک زدن و استفاده از نخ دندان، ابزارهای اصلی مورد نیازند. همچنین برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های دهان و دندان، مطمئن شوید که لثه‌هایتان را هم مانند تمامی سطوح دندان‌ها مسواک می‌زنید. اگر بعد از هر غذا نمی‌توانید مسواک بزنید، دهانتان را با آب شسته یا آدامس مصرف کنید. استفاده از نخ دندان و مسواک در شب بسیار مهم است، زیرا به دلیل کاهش ترشح بزاق هنگام خواب، دهان در برابر حمله میکروب‌ها آسیب‌پذیرتر است. خشکی دهان می‌تواند مشکل‌ساز باشد و استفاده صحیح از مسواک و نخ دندان از ابتلا به بیماری‌های لثه و دندان که در اثر کاهش بزاق افزایش می‌یابند، جلوگیری می‌کند. استفاده از خمیردندان و دهان‌شویه‌های مناسب نیز می‌تواند به سلامت دندان های شما کمک کند.