

Świeży oddech, czyste zęby - także w pracy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 23, marzec 2016 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1622

W pracy spędzamy większość dnia, a natłok obowiązków często sprawia, że utrzymanie prawidłowej higieny jamy ustnej staje się nie lada wyzwaniem. Pamiętajmy jednak, że zdrowy uśmiech to nasza wizytówka. Jak zatem dbać o nasze zęby w pracy?

Szczotkujemy

W Polsce to mało popularny zabieg w pracy (trudno się dziwić – wielu z nas nie myje nawet rąk po wyjściu z toalety), ale dentyści apelują – 8/9 godzin bez mycia zębów przy przekąskach, posiłkach i kawie w pracy to dla zębów prawdziwie zabójcza mieszanka. Myć najlepiej tuż po drugim śniadaniu oraz po lunchu. Dobrze mieć w szufladzie biurka również nitkę dentystyczną oraz niewielkie opakowanie płynu do płukania ust.

Żywność ma znaczenie

Korzystając ze stołówek pamiętajmy, że długo podgrzewane posiłki nie dostarczają nam wartości odżywczych jak witamina D, która wspomaga wchłanianie się wapnia (budulca zębów) czy C odpowiedzialna za prawidłowy stan dziąseł. Najlepiej przygotowujemy dania w domu. Jeśli jednak to niemożliwe zadbajmy o to, aby podczas pozostałych posiłków spożywać bogate we wspomniane składniki produkty np. tuńczyka (wit. D), paprykę (wit. C), czy sok pomarańczowy (wit. D i C). Co do przekąsek zamiast batoników, przez które między zębami osadzają się resztki pokarmu, co przyczynia się do rozwoju bakterii, wybierajmy owoce - dla przykładu jabłko, które pomoże nam usunąć płytkę nazębną oraz wzmocni dziąsła.

Oto kilka innych propozycji owoców i warzyw, które „czyszczą zęby”:

- Fasolka szparagowa
- Groszek cukrowy
- Seler naciowy
- Truskawki
- Ananas (który dodatkowo wybiela)
- Zielony ogórek
- Kalafior (ale tylko surowy)

Gumy do żucia też pomocne – ale stosujemy z umiarem

Żując gumę po posiłku wspomagamy wydzielanie śliny, która dezynfekuje zęby. Jednak zbyt częste jej używanie może prowadzić do zwyrodnienia stawu skroniowo – żuchwowego.

Z napojów, postawmy na wodę mineralną

Jeśli pijemy w pracy dużo kawy, herbaty lub napojów gazowanych to warto zastąpić je spożywaniem wody mineralnej. Kawa wypłukuje wapń, który jest budulcem zębów oraz podobnie jak herbata, sprzyja powstawaniu nieestetycznych przebarwień na zębach.

Stres...

Jeśli reagując na stres zaciskamy zęby może to być przyczyną bólu żuchwy. Rodzi to również poważne problemy jak ścieranie się szkliwa, kruszenie zębów czy też zniekształcenie zgryzu. Aby zapobiec zapaleniu stawów żuchwy, czy rozchwianiu uzębienia zalecane jest noszenie przezroczystych nakładek, zapobiegających zaciskaniu zębów

Wyeliminujmy podpieranie brody ręką

Świeży oddech, czyste zęby - także w pracy

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 23, marzec 2016 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1622

Podpieranie podbródka ręką powoduje mocniejsze zagryzanie zębów i wzmożony nacisk zębów na siebie. Taka sytuacja może następnie prowadzić do erozji oraz pęknięcia szkliwa a w niektórych przypadkach nawet do starcia koron zębowych. Jeśli siedząc przy biurku często podpieramy nasz podbródek to dodatkowo możemy narazić się na częste bóle głowy, spowodowane uciskiem na struktury nerwowe.

Pamiętajmy!

Niezależnie od charakteru naszej pracy zawsze powinniśmy szukać sposobu na czyszczenie zębów po każdym posiłku. W ten sposób nasz uśmiech będzie zdrowszy i bielszy na dłużej. Pamiętajmy także o regularnych wizytach u stomatologa.

Źródło: akademiazdrowychzebów.pl oraz infopraca.pl