

Cev xeeb tub yog ib lub sij hawm uas zoo siab heev thiab muaj kev hloov. Nws tseem yog ib lub sij hawm los saib xyuas kom zoo txog koj txoj kev kaj huv ntawm qhov ncauj.

Tej zaum koj twb tau hnob lawm hais tias koj lov ib tug hniav rau txhua zaus uas koj cev xeeb tub, los sis koj tus menyuam hauv plab yuav noj cov calcium uas nws yuav tsum tau ntawv los ntawm koj cov hniav. Ob qho no yog myths xwb; tiam sis, lawv taw mus rau qhov uas yuav tsum tau tu kom muaj kev kaj huv ntawm qhov ncauj kom zoo zoo thiab noj kom zoo thaum uas cev xeeb tub.

Kev lov hniav tej zaum tshwm sim thaum uas cev xeeb tub mas feem ntau yog los ntawm qhov uas hniav lwj los sis muaj mob hauv cov pos hniav. Cov poj niam no mas nws muaj ntsis tau cov no thaum uas cev xeeb tub vim muaj ntau yam.

Qhov uas muaj mob saum cov pos hniav thiab hniav lwj mas nws yog los ntawm cov quav hniav. Quav hniav yog ib daim film uas nplaum thiab tsis muaj kob uas ua rau ntawm peb cov hniav txhua hnub. Cov acids thiab toxins ua los ntawm cov bacteria hauv cov quav hniav yog cov uas uas ua rau hniav lwj, thiab cov nqaij ntawm cov pos hniav mob thiab muaj kab mob. Kev txhuam hniav thiab floss txhua hnub yog cov kev uas zoo tshaj plaws uas yuav tshem tau cov quav hniav tawm ntawm cov hniav thiab ua rau tus hniav thiab cov nqaij mos ntawm cov pos hniav zoo.

Kev hloov hauv hormonal thaum uas cev xeeb tub ua rau cov nqaij mos ntawm cov pos hniav raug rau mob thiab los ntshav heev dua. Qhov no yog hu ua "mob pos hniav thaum uas cev xeeb tub." Thaum uas cov pob hniav nws nruj nruj thiab los ntshav yooj yim nws yog txuam nrog rau qhov uas mob pos hniav yooj yim dua thaum uas cev xeeb tub, nws tseem yog kev ua kom muaj quav hniav nyob rau ntawm tus hniav, tsis yog kev hloov hauv hormone, uas yog qhov loj tshaj uas ua rau muaj tus mob no.

Kev noj heev ntawm cov poj niam uas cev xeeb tub, kev tsis tu lub qhov ncauj kom zoo ua rau kom muaj quav hniav ntau, uas yog ua rau kom muaj mob pos hniav thiab hniav lwj ntau uas tej thaum tshwm sim thaum uas cev xeeb tub.

Nws tseem muaj lwm yam zoo, uas tsis yog koj txoj kev kaj huv ntawm qhov ncauj xwb, uas uas yuav tau tu heev dua thaum uas koj cev xeeb tub. Tej cov kev tshawb fawb qhia tias cov kab mob ntawm cov nqaij mos uas nyob ib ncig ntawm tus hniav (periodontal disease) yog muaj feem rau qhov uas yug menyuam ntxov thiab yug los tsis tshua muaj ceeb thawj.

Ntxiv thiab, tam sim no pom tau hais tais cov niam tus uas xa cov kev lwj uas xa cov bacteria mus rau lawv cov menyuam mos. Cov menyuam tsis yog yug los es muaj cov kab mob bacteria uas ua kom lwj. Lawv "kis" thaum ntxov hauv lawv lub neej. Tam sim no peb paub hais tias cov neej uas muaj lub qhov ncauj uas muaj kev kaj huv ntawm cev, tsis muaj hniav lwj, nws yuav tau cov menyuam uas muaj kev kaj huv ntawm cev thaib tsis muaj hniav lwj thaum ntxov, thiab ua rov qab. Ib qho kev txiav txim uas tu kom koj lub qhov ncauj muaj kev kaj huv ntawm cev thiab kho cov kev lwj uas tshwm sim thaum koj cev xeeb tub tseem yog ib qho kev txiav txim los pab tiv thaiv koj tus menyuam txoj kev kaj huv ntawm qhov ncauj.

Kev noj qab haus huv mas nws tseem ceeb thiab.

Cov khoom uas koj noj thaum uas koj cev xeeb tub muaj feem rau txhua yam hais txog kev kaj huv ntawm cev rau koj tus menyuam uas yuav yug, nrog rau nws cov hniav, tsis yog koj txoj kev kaj huv ntawm cev xwb.

Koj tus menyuam cov hniav pib tuaj sab hauv qab ntawm lawv cov pos hniav thaum uas cev xeeb tub li ntawm peb mus rau rau lub hlis, li no kev noj kom zoo mas nws tseem ceeb tshwj xeeb heev. Kev noj cov protein, calcium, phosphorus thiab vitamins A, C thiab D kom txaus yuav pab kom koj tus menyuam tau cov hniav uas muaj kev kaj huv ntawm cev. Fluoride tseem yog ib qho mineral uas tseem ceeb rau qhov uas cov hniav tuaj yam muaj kev kaj huv ntawm cev. Thaum uas koj yug koj tus menyuam lawm, koj tus kws kho hniav thiab tus kws kho mob rau menyuam yuav qhia tswv yim rau koj hais txog seb yuav siv cov fluoride ntxiv ntau npaum li cas los pab tiv thaiv koj thiab koj tus menyuam cov hniav.

Mus ntsib koj tus kws kho hniav thaum xub thawj thaum koj cev xeeb menyuam thiab koj koj tus menyuam mos mus ntsib thaum nws tuaj cov hniav plhis. Kev yuav pab txhawb kom cov hniav khov zoo mus tag ib txhis yuav tsum pib muab kev saib xyuas zoo thaum ntxov – thiab yeej tsis muaj ib lub sijhawm twg zoo tshaj thaum pib yug tus menyuam lawm!