



Gingivitis är en form av tandlossning. Parodontit är en infektion eller inflammation i tandköttnet, ligament, ben och nerver som omger tänderna. Ordet parodontala betyder runt tanden. Varje tand är inbäddad i tandköttnet eller tandkött och ansluten till ben vävnad. Parodontit är ett allvarligt tillstånd som kan leda till stora tandlossningar. Personer med kronisk gingivitis vanligen ha missfärgade tänder som ett resultat av dålig munhygien, men inte alltid. Tandköttnet är ömma och kan ha fläckar av rött i områden av inflammation. De kan också vara svullen. Kronisk gingivitis orsakar också tandköttnets förlust. När tandköttnet krymper från tänderna, visas tänderna längre och större. Patienter kan märka blödning under borsta eller tandtråd och kan uppleva muntlig smärta.

Parodontit är en familj av sjukdomar orsakade av bakteriella infektioner. Sjukdomarna som kan leda till förstörelse av ben och vävnad som håller tänderna på plats. Gingivitis är den mildaste for-

men av tandlossning. Den orsakas av dålig munhygien, vilket leder till en bygga av plack. Det finns andra faktorer som kan leda till tandköttnetsinflammation, diabetes, rökning och åldrande. Det kan också finnas en genetisk predisposition mot tandköttnetsinflammation och villkor som stress, graviditet, drogmisbruk och vissa läkemedel kan orsaka denna sjukdom. Bakterier i plattan irriterar tandköttnet och orsakar infektion. När kroppens immun försvar sparkar mot bakterier, tandköttnet blir inflammerat. Gingivitis orsakar vanligtvis inte sjuke någon smärta eller obehag. Eftersom det finns ingen smärta inblandade, är det viktigt att känna igen symptom, såsom rött, svullet tandkött som kan blöda lätt. Det kan också vara avskilja av tandköttnet där infektionen har satt i.

Om du ser redan är tecken på gingivitis som svullna, ömma eller blödande tandköttnet saker du kan göra för att behandla tillståndet. Du kan också styra gingivitis hemma av tandborstning och tandtråd dagligen. Din tandläkare kan rekommendera att använda en elektrisk tandborste som det kommer att rensa mer effektivt. Du kan också använda ett antiseptiskt mun skölj att få bort bakterier från munnen. Gingivitis vanligtvis åtgärdar efter korrekt professionell rengöring och följa upp

vård i hemmet. Du kan förvänta dig symtomen avta inom några dagar eller veckor. Men du måste upprätthålla goda dental vanor så att sjukdomen inte returnerar. Här är några bra tips för god munhygien.

När du blir äldre, kan dina tänder blir sprött och börjar krympa. Kalcium stärker tänderna, som kan förhindra gingivitis. Så se till att du får din rekommenderade dagliga intaget av kalcium. Blötlägg några pepparmynta blad i vatten i en halvtimme och använd lösningen för att skölja munnen. Detta kommer också för att behandla dålig andedräkt. Massera tandköttnet dagligen kommer att förbättra blodcirkulationen till ditt tandkött. Som ett resultat, kommer de att bättre kunna motstå gingivitis och andra former av sjukdomar i tandköttnet. Grepp ett område av ditt tandkött mellan tummen på sida bakom tänderna och pekfingeret på sidan framför tänderna och gnugga försiktigt. Gör detta tills du har masserat alla tandköttnet topp och botten. Kryddnejlika är en av de mest kända tuggummi inflammation huskurer. Ta en vitlöksklyfta och gnugga den försiktigt längs tandköttnet. Du kan också placera ett par vitlöksklyftor nära ditt tandkött och lämna dem där för en tid. Kryddnejlika olja är också bra i behandla inflam-

merade tandkött.

Om din visar tecken på Gingivitis, C-vitamin kan hjälpa din blödning läker tandköttnet lite snabbare. C-vitamin hjälper också tandköttnet hålla sig frisk, vilket gör dem mer motståndskraftiga mot tandköttnetsinflammation. C-vitamin kan du hitta i citrusfrukter och juicer, samt grönsaker som broccoli och blomkål. Om du inte tror att du får tillräckligt med C-vitamin i kosten, överväga ett tillägg. Echinacea är också en bra ört för dem som lider av gingivitis. Det ökar immunitet och begränsar bakteriell infektion. Det underlättar också svullnad och ömhet i tandköttnet. Lägg till halvtesked Echinacea extrakt att värma vatten och skölj med denna lösning. Du kan göra detta tre gånger dagligen för att förbättra din immunitet. Gnugga tandköttnet med sesam- eller kokosolja eller dricka utspädd citronsaft för att lugna blödning och vikande tandkött orsakas av gingivitis. Också genom att äta råa äpplen, päron och meloner som du kan lugna blödning och vikande tandkött orsakas av gingivitis.

Du bör äta minst en råa grönsaker varje dag. Inte bara är det bra för din hälsa, tugga grönsaker hjälper rengöra tänderna, och stimulerar blodcirkulationen i tandköttnet. Bakterierna i munnen kan orsaka tandköttnetsin-

flammation. Och bikarbonat kan hjälpa att bli av att bakterier. Det kommer också polis dina tänder och gör din andedräkt luktar fräschare. Blanda några vanligt bakpulver med lite vatten. Använda fingret för att Applicera pastan längs din tandköttskanten. Sedan borsta som vanligt. Den ört salvia har anti bakteriella egenskaper. Lägga till en matsked av sage pulver till vattnet och koka i några minuter.

Tranbär och tranbärsjuice kan förhindra gingivit genom att hålla bakterier fastnar dina tänder och tandkött. Välj en tranbärsjuice som inte innehåller socker. Om du inte kan stå smaken av tranbärsjuice ensam, prova en "cocktail" i vilken tranbärsjuice kombineras med andra, sötare juice. Tillsätt en nypa salt till en matsked senap olja och Använd för att massera mummel. Använd små runda linjer och fortsätter massera i en minut eller två. Gurgla med vatten och upprepa behandlingen två gånger eller tre gånger dagligen. Suppleant och gälla ansiktet för att minska inflammation i tandkötet som orsakas av gingivit varma och kalla kompresser. Gör detta flera gånger om dagen för bästa resultat.

Aloe vera är bra i lugnande inflammerade tandkött. Dessutom minskar inflammation, förstör bakterier och främjar

snabbare läkning. Du kan applicera gelen aloe vera blad på tandkötet och sedan gurgla med vatten. Upprepa denna behandling tills villkoret avtar. Aloe Vera har funnits under de senaste 5000 åren, och det är bevisat för att ha helande egenskaper. Egyptiska drottningar använde den för att förbättra deras skönhet överlagande och Filippinerna brukade det läka njure infektioner när det blandas med mjölk. Det har använts många gånger att rena tänder och minska tuggummi infektioner. Det undanröjer ansamling av bakterier som orsakar plack leder till tandköttsinflammation. Den innehåller beprövad kemiska attribut som lindra smärta och lugna inflammerade tänder och tandkött. Extrahera gelen från en färsk bläddrade Aloe Vera växt och applicera på det infektera området utan att svälja. Aloe Vera gel kan också placeras i ett glas med varmt vatten och gargled i munnen av patienten efter varje måltid. Den innehåller antibakteriella föreningar utan slipande kvaliteter av kemiska antibiotika.

Lägg till några cayenne pulver till din tandkräm och borsta dagligen. Det kan finnas en liten varm känsla i munnen när du börjar använda den. Men i tid, obehag kommer att avta. Cayenne pulver hjälper till att bekämpa bakterier och förebygga

tandköttsproblem. Med dessa åtgärder, kan du slåss av gingivit och har inget i munnen men friska tänder och tandkött. Se till att du får ett tillräckligt utbud av fiber genom kosten. Inkludera fullkorn, bönor, frukt och grönsaker i dagliga måltider. Detta hjälper också till att stärka immunitet och skyddar kroppen mot infektioner. Blanda vatten och 3% väteperoxid i lika stora mängder. Swish runt i munnen men inte svälja. Gör detta tre gånger i veckan för att hindra bakterier från att utvecklas. Använd en muntlig bevattning enhet för att spola vatten runt dina tänder och tandkött, se till att rikta strömmen av vatten mellan tänderna och inte till ditt tandkött. För resa, kan du använda ett öra Spruta fylld med vatten för att skölja tänderna.

Äter mer krispigt råa livsmedel som hjälper till att rengöra tänderna. Mjuk, lagad mat tenderar att hålla sig till tänderna och därmed uppmuntra bakterietillväxt. När du äta mjuk mat, se till att du borstar tänderna ordentligt. Ett bra utbud av vitaminer och mineraler kan du bekämpa infektioner såsom tandköttsinflammation. Kosten bör vara hög i vitamin B och C. mineraler som kalium, kalcium, järn, zink och selen är också viktiga. Om du inte kan få tillräckligt med vitaminer och mineraler via kosten, tala med din läkare om att

ta kosttillskott. Undvika att äta livsmedel som är rika på socker eftersom bakterier trivs på socker. Det socker som får lämnas in mellan tänderna ger en perfekt grogrund för bakterier. Därför skär ner på vitt mjöl, godis och frukt-och bärsaft.

Obehandlad infektion kommer så småningom till rötterna av tänderna. Plack längs tandkötet och på rötterna av tänderna kommer bli infekterade. Det finns också en typ av gingivit kallas trench mun. Med denna infektion uppstår kraftiga blödningar i tandkötet. Detta är en bakterieinfektion, men är inte smittsam. Behandling för dike mun inkluderar antibiotiskt mouthwashes och borttagning av tandsten från tänderna. I mycket sällsynta fall, kan tuggummi kirurgi bli nödvändigt. Gingivit kan förhindras i de flesta fall genom att borsta tänderna och tandtråd efter varje måltid. En professionell tandrengöring varje halvår är också en stor förebyggande strategi. Om orsaken till tandköttsinflammation är sjukdom, kan då bara din tandläkare behandla den.