

نکاتی برای مسواک زدن

مسواک زدن هم نکات ریزی دارد که اگر آنها را بدانید، می‌توانید بهتر بهداشت دهان را رعایت کنید. این هم ۱۲ نکته کلیدی برای مسواک زدن:

۱) ناخنک نزنید:

قندی در طول روز در یک وعده مصرف شده و از خوردن تدریجی و به دفعات مواد قندی و چسبیده مانند شکلات، تافی، آدامس و غیره به طور جدی پرهیز شود. هدف اصلی از مسواک‌زدن، تمیز و پاک‌کردن سطح دندان‌ها از تمام مواد غذایی و میکروارگانیسم‌هایی است که اغلب به طور طبیعی روی سطوح دندان‌ها قرار می‌گیرند.

۲) انتخاب مسواک مناسب:

نکته مهم در شروع مسواک‌زدن این است که مطمئن شویم مسواک‌مان، تمیز و سالم باشد. انتخاب یک مسواک خوب که موهای آن از نایلون نرم، ساخته شده باشد بسیار مهم است. نکته قابل ذکر این است که یک مسواک را نباید بیش از سه یا چهار ماه مورد استفاده قرار داد زیرا موهای آن کج و نامنظم می‌شود، بنابراین هر موقع که موهای مسواک، خمیده و یا نامنظم و از یکدیگر جدا شود یا رنگ آن تغییر کند، در این صورت باید حتما مسواک را تعویض کرد. مسواک‌ها اغلب به صورت نرم، متوسط و سخت عرضه می‌شوند که استفاده از مسواک نرم توصیه می‌شود و در موارد خاص باید با نظر دندانپزشک و با توجه به نوع دندان‌ها، از مسواک مورد نظر استفاده کرد. یادمان باشدکه لزوما مسواک گران و خارجی به معنی بهتر بودن آن نیست.

۳) حتما خمیردندان لازم نیست:

اشاره به این نکته لازم است که به یاد داشته باشیم، لازم نیست مسواک‌زدن را حتما با خمیردندان انجام داد زیرا چنانچه خمیردندان در دسترس نباشد می‌توان تنها با آب دندان‌ها را تمیز کرد. استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید نیز برای مسواک‌کردن توصیه می‌شود.

۴) زاویه دهید:

پیش از شروع مسواک، ابتدا دهان را با آب خیس می‌کنیم تا خمیردندان به خوبی کف کند و سپس از دندان‌های به اصطلاح کرسی (آسیاهای بزرگ و کوچک) شروع کنید و باید به نحوی مسواک کنید که موهای مسواک به صورت مایل و کج و با زاویه ۴۵ درجه روی سطح خارجی دندان‌ها قرار گیرد. در این حالت موهای مسواک روی قسمت وسط دندان نیز قرار گرفته و شیارهای موجود روی دندان‌ها تمیز می‌شوند.

۵) اول سطح زبانی:

اول سطح زبانی دندان‌هایمان را مسواک بزنید بعد به سراغ سطح مسواک بزنید بعد به سراغ سطح لپی (گونه‌ایی) دندان‌ها بروید به این ترتیب سطوح داخلی دندان‌هایمان را قبل از اینکه دستانتان خسته شود، تمیز می‌کنید.

۶) سایش بی‌سایش:

اغلب ما مسواک را به طور رفت و برگشت و از بالا به پایین و یا جلو و عقب حرکت می‌دهیم که در درازمدت موجب می‌شود تا سایش روی دندان‌ها و در مجاورت لته‌ها ایجاد شود و از طرفی لته‌ها به مرور زمان از روی قسمت پایین دندان‌ها، کنار رفته و مشکلات حادی را به وجود می‌آورد. باید دقت شود که مسواک را با زاویه‌ای ۴۵ درجه نسبت به محدود طولی دندان روی شیار دندان و لته قرار داده و قدری به سمت پایین فشار دهیم تا موهای مسواک به طور کامل بین لته و دندان فرو رود. سپس مسواک را با حرکت ملایم لرنش می‌دهیم که این کار سه تا چهار بار باید چندبار تکرار شود تا کلیه سطوح غیرقابل دسترسی برای مسواک تمیز شود.

۷) محل نگهداری مسواک:

پس از مسواک‌زدن، مسواک خیس را در جعبه یا محیط سرسسته قرار ندهید زیرا به اصطلاح هوای داخل آن دم کرده و موجب رشد میکروب‌ها می‌شود.

۸) دوپار در روز:

دندان‌ها باید پس از هر وعده غذا مسواک شوند و چنانچه این کار مقذور نباشد، در این صورت باید حداقل دو بار در روز، شب‌ها پیش از خواب و صبح‌ها پس از صبحانه دندان‌ها را مسواک کرد.

۹) بین دندان‌ها فراموش نشود:

اگر تصور می‌کنید که استفاده از نخ دندان برای بیرون آوردن غذا از بین دندان‌ها است، در این صورت سخت در اشتباه هستید زیرا اگر خرده غذا در میان دندان‌تان هم نباشد، باز باید حداقل یک بار در شبانه‌روز از نخ دندان استفاده کنید. قابل ذکر است که سطح بین‌دندانی به هیچ وجه با مسواک‌زدن تمیز نمی‌شود و میکروب‌ها هستند که عامل پوسیدگی دندان بوده و در میان دندان‌ها استقرار می‌یابند.

۱۰) ایرانی و خارجی ندارد:

باید توجه داشته باشیم که استفاده از نخ‌های دندان خارجی، به معنی کیفیت بهتر نبوده و نخ‌های دندان عرضه شده در داروخانه‌ها، از استانداردهای مربوطه برخوردار بوده و قابل استفاده هستند.

۱۱) روش استفاده از نخ دندان:

هنگام استفاده از نخ دندان، ابتدا یک تکه به اندازه ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر را برید و دو طرف قسمت بریده شده را به دور انگشت اشاره (سیابه) بپیچید. سپس سه انگشت آخر را بیندید و دو دست‌تان را از یکدیگر دور کرده و نخ را با حرکت دادن آن به صورت اراهی، به آرامی میان فضای دندان‌ها وارد کرده و دقت کافی کنید که فشاردادن نخ موجب زخم شدن لته‌ها نشود. نخ را به عقب و جلو حرکت دهید و اطمینان حاصل کنید که از میان دندان‌ها عبور کند. برای واردکردن نخ دندان در میان دندان‌های فک پایین از انگشت اشاره استفاده کنید و برای دندان‌های فک بالا از دو انگشت و شست‌تان استفاده کنید. اگر هنگام استفاده از نخ دندان، رشته رشته و یا پاره شود در این صورت امکان دارد که پوسیدگی میان دو دندان وجود داشته باشد و یا اینکه در آن قسمت، جرم دندان وجود دارد.

۱۲) فقط نخ دندان:

از نخ‌های دیگر برای این کار استفاده نکنید زیرا نخ دندان‌های مخصوص از نوع مصنوعی و استاندارد برای این کار می‌باشد. در ضمن، برای تمیزکردن بین دندان‌ها، از اشیای سخت و نوک تیز مانند سوزن و یا سنجاق و غیره استفاده نکنید.

برجسب: بهداشت دهان، پوسیدگی دندان، نخ دندان

دفعات بازدید: ۱۲۸۶

منبع:

مرکز پزشکی سلامت انتاج ایران

بازگشت