بهترین روش صحیح مسواک زدن

مهر 25, 1398

به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه: بسیاری از مردم دندان های خود را به صورت افقی مسواک می زنند و زیاد توجهی به سطح عمودی دندان ها ندارند. تماس برس با قسمت های لثه بسیار مهم است زیرا با این کار لثه ها را کراتینه سازی می کنیم که به بهبود مشکلات لثه کمک خواهد کرد.

افراد حتما از حرکات افقی، عمودی و در نهایت حرکات دورانی برای شستن دندان ها استفاده کنندو سطح داخلی و میان دندانی را برای شستن فراموش نکنند. افراد باید دندان ها را به صورت یک مربع در نظر بگیرند که به تمیزکاری جزیی نیاز دارد. برس مسواک باید کنار موادی که نزدیک لثه یعنی سالکوس هستند قرار بگیرد.

زمان تمیز کاری دندان ها حداقل چهار یا دو دقیقه باید باشد. بهتر است روزی سه بار مسواک زده شود و به عواملی همچون قوام برس باید توجه خاصی شود. برس مسواک بایستی زبر و نایلونی باشد که نور از آن رد می شود. برای شستن دندان ها از آب خیلی سرد و گرم استفاده نشود و از آب ولرم بیشتر به کار رود.

مواد غذایی ترش و اسیدی موجب از بین رفتن سریع سطوح مینای دندان ها می شوند، پس توصیه می شود که بلافاصله مسواک زده نشود. البته توصیه می شود که اصلا مواد غذایی ترش و اسیدی را با همان غلظت استفاده نکنند مثلا آب لیمو را با آب حتما قاطی کنند. بعد از مصرف مواد اسیدی بهتر است یک ساعت بعد مسواک زده شود، در آن فاصله دندان خاصیت کریستالی پیدا خواهد کرد، زیرا افراد با مصرف مواد غذایی نامناسب باعث نرم شدن دندان های خود خواهند شد.

درضمن استفاده از مسواکبرقی اصلا توصیه نمی شود . اگر افراد اصول تمیز کردن دندان ها را را رعایت نکنند، دچار بوی بد و زخم های دهانی خواهند شد.