



مسواک زدن را اصلاح کنید

کمتر کسی است که در باره فواید مسواک زدن نداند اما یادگیری مسواک زدن صحیح، که کمک شایانی در امر بهداشت دهان و دندان خواهد داشت، مورد غفلت قرار گرفته ، این در حالیست که بسیاری از افراد نحوه صحیح مسواک زدن را نمیدانند یا اینکه قسمت هایی از دندان را به خوبی تمیز نمی کنند.

این نواحی عبارتند از: • ناحیه دندان های عقل که معمولا به دلیل حالت تهوعی که به افراد دست می دهد، کمتر این قسمت را مسواک می زنند و به همین علت، با اینکه دندان های عقل دیرتر از همه ی دندان ها در می آیند، زودتر از بقیه می پوسند. • قسمت هایی که در قوس فکی قرار دارند، بخصوص از قسمت داخل. زیرا مانور دادن مسواک در این نواحی سخت است، یعنی بیمار دندان های عقبی را مسواک می زند و بعد سراغ دندان های جلویی می آید و در قوس فک ها (در ناحیه دندان نیش) کمتر دقت می کند. • روی سطح زبان که حتما باید مسواک کشیده شود و لای پُرزهای زبان نیز تمیز گردد. البته این کار باید آهسته و آرام انجام شود تا به به بافت زبان آسیبی وارد نشود. • معمولا موقع مسواک زدن فکرمال جای دیگری است و به همه چیز فکر می کنیم، غیر از مسواک زدن!! اگر با حواس جمع مسواک بزنیم، موثرتر است. • سعی کنید بعد از شستن خمیر دندان، یک بار هم بدون خمیر، مسواک بزنید.

گروه خبر سلامت نیوز