

## دهان شویه بهتر است یا خمیر دندان؟

تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از دهان‌شویه‌ها به مراتب از خمیر دندان در پاک‌سازی و از بین بردن جرم‌ها و التهاب لثه تأثیری بهتر دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از دهان‌شویه‌ها به مراتب از خمیر دندان در پاک‌سازی و از بین بردن جرم‌ها و التهاب لثه تأثیری بهتر دارد. در واقع با یک بار دهان‌شویه کردن ساده، تقریباً ۱۰۰ درصد باکتری‌ها از سطح دندان‌ها پاک می‌شود، در حالی‌که مسواک زدن بیشتر بر روی دندان‌ها تمرکز دارد که تنها ۲۵ درصد سطح آنها را پاک‌سازی می‌کند. حتی در صورت مسواک زدن مرتب و نخ دندان زدن، باز هم مقداری باکتری لابه‌لای دندان‌ها (در دهان) به جا می‌ماند. در این تحقیق مشخص شد که دوبار در روز استفاده از دهان‌شویه میکروبوک‌کش، به اضافه مسواک زدن مرتب، می‌تواند به شکل بارزی میزان تجمع جرم‌ها و بروز التهاب لثه را کاهش دهد.

محققان در این زمینه طی تحقیقی ۶ ماهه بر روی ۱۳۹ فرد بزرگسال که وضعیت جرم‌دندانی آنها خفیف تا متوسط بود، بررسی‌هایی انجام داده و آنها را به دو گروه تقسیم کردند. اعضای گروه اول دندان‌هایشان را مسواک زده و دوبار در روز از دهان‌شویه میکروبوک‌کش استفاده می‌کردند؛ اعضای گروه دوم دندان‌هایشان را مسواک زده و دوبار در روز از یک دهان‌شویه دارونما استفاده کردند.

نتایج نشان داد گروهی که از دهان‌شویه میکروبوک‌کش استفاده کرده بودند، میزان بروز و تجمع جرم‌ها حدود ۲۶.۳ درصد در آنها کمتر بود. علاوه بر این، در همان گروه، حدود ۲۰.۴ درصد کاهش التهاب لثه گزارش شد.

لازم به ذکر است که فرمول و ترکیبات تمام دهان‌شویه‌ها مانند هم نیست تا بتوانند میکروبوک‌ها را بکشند، بنابراین اگر به دنبال این هستید که دهان‌شویه‌ای خاصیت سفیدکنندگی داشته باشد و از کرم‌خوردگی پیش‌گیری کند، حتماً روی آن را بخوانید. بعد از این تحقیق ۶ ماهه، تقریباً ۱۰۰ درصد از شرکت‌کنندگانی که از دهان‌شویه میکروبوک‌کش استفاده می‌کردند در میزان التهاب لثه آنها کاهش چشمگیری دیده شد، در شرایطی که تنها در ۳۰ درصد از افراد گروهی که از دارونما استفاده کردند، این نتیجه به دست آمد.

اکثر افراد دندان‌هایشان را کمتر از یک دقیقه مسواک می‌زنند، که باید حداقل به مدت دو دقیقه این کار را انجام دهند. علاوه بر این، تنها ۲ تا ۱۰ درصد از افراد به شکل درست و مرتب از نخ دندان استفاده می‌کنند. دو بار در روز استفاده از دهان‌شویه میکروبوک‌کش هم از دیگر راه‌های مبارزه با میکروبوک‌ها است که می‌تواند در برطرف کردن مشکلات سلامت دهانی، تأثیر بسزایی داشته باشد.