

چه زمانی مسواک نزنیم؟



همین مسواک زدن که عامل مهم سلامتی دهان و دندان و در نتیجه کل بدن است، گاهی برای مینای دندان مضر است.

به گزارش سلامت نیوز پزشکان متخصص توصیه می‌کنند پس از خوردن مواد غذایی یا نوشیدنی‌های اسیدی مانند آب پرتقال، حداقل تا نیم ساعت از مسواک زدن خودداری کنید، زیرا اسید حاصل از این نوع نوشیدنی‌ها، مینای دندان را ضعیف می‌کند و مسواک زدن بلافاصله پس از خوردن چنین مواد غذایی می‌تواند به مینای دندان صدمه بزند. همچنین در صورتی که دندان خود را ترمیم کرده‌اید، تا 8 ساعت از مسواک زدن خودداری کنید تا موادی که برای پر کردن دندان شما استفاده شده اند، سفت شوند.

البته مسواک زدن به تنهایی نمی‌تواند تمام پلاک‌های دندان را از بین ببرد. متخصصان استفاده از دهان‌شویه‌های ضد میکروب و نخ دندان را در کنار مسواک زدن توصیه می‌کنند. استفاده از نخ دندان پس از خوردن هر نوع ماده غذایی را باید به یک عادت روزانه تبدیل کرد تا ذرات غذایی که میان دندان‌ها گیر کرده اند، تمیز شوند و از این طریق، پلاک‌ها و باکتری‌های مضر در محیط دهان کاهش یابند. در ضمن مراجعه منظم به دندانپزشک و چکاپ دندان هایتان را فراموش نکنید.

مترجم : نیلوفر اسعدی بیگی