



بیش از نیمی از مردم روش صحیح مسواک زدن را نمی‌دانند

یک دندانپزشک ترمیمی گفت: با وجود آموزش‌های فراوان بهداشت دهان و دندان بیش از نیمی از مردم هنوز روش مسواک زدن صحیح را نمی‌دانند.

یک دندانپزشک ترمیمی گفت: با وجود آموزش‌های فراوان بهداشت دهان و دندان بیش از نیمی از مردم هنوز روش مسواک زدن صحیح را نمی‌دانند.

به گزارش سلامت نیوز لیلیا نصیری خانلر در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: برخی افراد با شدت بسیار مسواک را بر روی دندان و لته‌های خود می‌کشند که منجر به خونریزی می‌شود و باعث صدمات سطحی به لثه می‌شود که این امر کاملاً اشتباه است.

* ناآگاهی روش مسواک زدن صحیح باعث عدم تمیزی دندان‌های آسیاب

نصیری خانلر افزود: بسیاری از افراد تنها به تمیز کردن دندان‌های جلویی و در نهایت دندان‌هایی که در ردیف مقابل دهان وجود دارد اکتفا می‌کنند و در بسیاری از مواقع دندان‌های آسیاب و عقب دهان خود را تمیز نمی‌کنند.

این دندانپزشک ترمیمی گفت: افراد در وهله نخست باید مسواک مناسبی که از جنس مرغوب باشد تهیه کنند و در گام بعد یک مسواک باید نرمی خاصی داشته باشد تا حتی با شدت عمل دست‌ها بر روی مسواک لته‌ها صدمه نبیند و در نهایت نیز بتواند جرم‌های دندان را به خوبی پاک کند.

نصیری خانلر ادامه داد: موهای نایلونی در قسمت‌های مختلف سر مسواک با زاویه‌های متفاوت باید قرار گرفته باشد تا توانایی بهتری در تمیز کردن نواحی مختلف دندان داشته باشد همچنین برش‌های متفاوتی به دسته موهای نایلونی باید داده شود تا بهتر روی سطوح دندانی قرار گیرد.

وی تصریح کرد: بلندی و کوتاهی دسته‌های مو در قسمت‌های مختلف سر مسواک نیز می‌تواند در بهتر تمیز کردن دندان‌ها موثر واقع شود.

* حداقل 3 دقیقه زمان مناسب برای مسواک زدن صحیح

نصیری خانلر بیان کرد: در یک مسواک زدن صحیح باید حداقل 3 دقیقه زمان صرف شود زیرا در غیر این صورت فلوراید خمیر دندان تأثیر واقعی خود را بر روی دندان و لته‌ها بر جا نخواهد گذاشت.

وی اظهار داشت: تمیز کردن و جرم‌گیری دندان‌های آسیاب بسیار پر اهمیت‌تر از دندان‌های جلویی دندان هستند زیرا بیشترین عملکرد و وظایف جویدن مواد غذایی بر عهده این گروه از دندان‌ها است و متعاقباً مواد غذایی و جرم بیشتری در سطح و بین این دندان‌ها رسوخ می‌کند.

* عدم مسواک زدن صحیح باعث بیشترین ترمیم بر روی دندان‌های آسیاب

این دندانپزشک ترمیمی گفت: بیشترین ترمیم‌های دندانی نیز بر روی دندان‌های آسیاب صورت می‌پذیرد که یکی از عوامل اصلی پوسیدگی‌های این دندان‌ها عدم آگاهی صحیح افراد در روش و استفاده کردن از مسواک برای تمیز کردن دندان‌هاست.

نصیری خانلر خاطرنشان کرد: در مسواک زدن، افراد باید توجه بیشتری برای تمیز کردن دندان‌های آسیاب و عقبی دندان‌های خود صورت دهند و بدون هیچ‌گونه عجله و شدتی به صورت بسیار آرام و طبق آموزش‌های صحیح مسواک زدن، دندان‌های خود را تمیز و

عاري از ميكروب كنند و آگاه باشند كه فشار بر روي مسواك و در نهايت خونريزيهاي لثه به هيچ وجه روش صحيح مسواك زدن دندانها نيست.