

مسواک برقی بهتر است

مسواک‌هایی که با برق یا باتری کار می‌کنند، قدرت پاک‌کنندگی بیشتری دارند چون با شدت و قدرت مناسبی دندان‌ها را تمیز می‌کنند.



مسواک‌هایی که با برق یا باتری کار می‌کنند، قدرت پاک‌کنندگی بیشتری دارند چون با شدت و قدرت مناسبی دندان‌ها را تمیز می‌کنند.

دکتر صدیقه خدمت، دندانپزشک در گفت‌وگو با ایسنا افزود: به افرادی که یک بار در طول روز مسواک می‌زنند، توصیه می‌شود از مسواک‌های برقی استفاده و دست‌کم حدود 6 دقیقه را صرف مسواک زدن کنند اما استفاده از مسواک‌های معمولی باید حدود 10 دقیقه به طول بینجامد. مسواک باید از عقب تا نزدیک‌ترین دندان‌ها زده شده و سطح هر یک از دندان‌ها به دقت تمیز شود. این دانشیار دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به نقش نخ دندان در حفظ سلامت دندان‌ها اظهار کرد: سطوح جانبی دندان‌ها با یکدیگر در تماس هستند. این سطوح با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شوند بنابراین لازم است ابتدا با نخ دندان، سطوح دندان را تمیز و سپس مسواک زد.

وی با بیان اینکه عمل مسواک زدن مهم‌تر از نوع خمیر دندان است، گفت: برخی از افراد خمیردندان‌های گران و خارجی خریداری می‌کنند این در حالی است که خمیر دندان‌های ایرانی اثر لازم را بر سلامت دندان‌ها دارند البته خمیر دندان باید به مقدار کم استفاده شود. خدمت در پاسخ به این پرسش که آیا مصرف سیب، اثری مشابه مسواک زدن در تمیزی دندان‌ها دارد، اظهار کرد: مصرف سیب می‌تواند به تمیزی دندان‌ها کمک کند اما نمی‌تواند جایگزین مسواک زدن شود البته اگر نخ دندان و مسواک در دسترس نباشد می‌توان از سیب برای تمیز کردن دندان‌ها استفاده کرد. این دانشیار دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران در زمینه تأثیر آدامس جویدن بر تمیزی دندان‌ها گفت: آدامس را نمی‌توان جایگزین مسواک کرد البته جویدن آدامس‌های بدون قند باعث افزایش ترشح بزاق دهان می‌شود و بزاق تا حدودی دندان‌ها را شست و شو می‌دهد.

وی در پاسخ به این پرسش که از چه نوع مسواکی برای تمیز کردن دندان‌ها باید استفاده کرد، گفت: بهتر است هر فردی برای حفظ سلامت لثه و دندان خود در این زمینه با دندانپزشک خود مشورت کند البته معمولاً مسواک‌های متوسط (مدیوم) به بیماران توصیه می‌شود. خدمت در پایان تأکید کرد: استفاده از مسواک‌های نرم (soft) در بیشتر مواقع به بیماران پیشنهاد نمی‌شود چون این نوع مسواک‌ها کارایی لازم را در تمیز کردن دندان‌ها ندارند البته برخی مواقع دندان‌پزشکان، مسواک‌های نرم را برای بیماران که بیماری لثه آنها شدید است، توصیه می‌کنند.