

چطور مسواک بزنید

مسواک زدن را شاید به‌توان یکی از تثبیت‌شده‌ترین عادات بهداشتی دانست. اما منظم مسواک زدن به معنای آن نیست که آن را درست انجام می‌دهید. ..



مسواک زدن را شاید به‌توان یکی از تثبیت‌شده‌ترین عادات بهداشتی دانست. اما منظم مسواک زدن به معنای آن نیست که آن را درست انجام می‌دهید. مسواک زدن ناکافی پلاک‌های مملو از میکروب - ماده سفیدی که میان دندان‌ها و نزدیک لبه لثه‌ها جمع می‌شود - را به جای می‌گذارد که باعث پوسیدگی دندان و بیماری لثه می‌شوند.

مسواک زدن خیلی محکم هم مشکل‌آفرین است، زیرا دندان را خراش می‌دهد و به بافت لثه آسیب می‌رساند، به طوری که اتصال محکم و درست لثه با دندان از دست می‌رود و راه برای عفونت و آسیب جدی‌تر لثه باز می‌شود.

این هفت توصیه می‌تواند به تمیز کردن درست دندان‌ها کمک کند:

1- دندان‌های‌تان را برای مدتی درازتر از آنکه فکر می‌کنید لازم است، مسواک کنید

تحقیقات نشان داده است که اغلب افرادی که مدعی هستند، دندان‌هایشان را دو تا سه دقیقه مسواک می‌کنند، در واقع نیمی از این زمان را صرف این کار می‌کنند. یک مسواک زدن خوب و کامل دست کم دو دقیقه وقت می‌گیرد، چه از مسواک دستی استفاده کنید، چه از مسواک برقی.

2- به طور نظام‌دار مسواک کنید

افراد اغلب زمان بیشتری را صرف مسواک کردن دندان‌های جلویی‌شان می‌کنند، و معلوم شده است که افراد راست‌دست طرف راست دهان‌شان و افراد چپ‌دست، طرف چپ دهان‌شان را نادیده می‌گیرند.

برخی از دندانپزشکان توصیه می‌کنند که دهان را به چهار ربع تقسیم کنید و به طور روشمند از بخش بالایی راست به بخش بالای چپ و بعد به بخش پایینی راست و در نهایت به بخش پایینی چپ دهان بروید.

البته مهمتر از رعایت این ترتیب پیشنهادی، مسواک کردن کامل هر بخش دهان است.

3 - از مسواکی استفاده کنید که موهای نرم با بلندی‌های متغیر دارد

مسواک‌های نرم برای لثه و دندان مناسب‌ترند و معمولاً کار تمیزکردن میان دندان‌ها را بهتر انجام می‌دهند.

در تبلیغات شرکت‌ها در مورد مسواک‌های تولیدی‌شان اغلب گفته می‌شود که این مسواک‌ها موهای نرمی دارند، اما تعریف آنها از نرمی متفاوت است، بنابراین لازم است مسواک را امتحان کنید.

در گذشته مسواک‌ها طوری ساخته می‌شدند که موهای آنها ارتفاع یکسان داشته باشد. اما اکنون مسواک‌ها معمولاً دارای موهایی با ارتفاع‌های متفاوت هستند. این طراحی جدید تمیزکردن میان دندان‌ها و شیار میان دندان‌ها و لثه‌ها را بهبود می‌بخشد.

4- مسواک‌تان را دست کم هر سه ماه یک بار عوض کنید

هنگامی که موهای مسواک خمیده می‌شوند، کارایی آنها کاهش پیدا می‌کند و مسواک‌های فرسوده با احتمال بیشتری حاوی باکتری‌های دهانی‌اند و هر بار که مسواک می‌کنید، دوباره آنها را به دهان شما باز می‌گردانند. شما باید مسواک‌تان را تقریباً هر سه ماه یک بار عوض کنید.

5- مسواک دستی به همان اندازه مسواک برقی خوب است

بسیاری از تحقیقات نشان داده است که مسواک‌های معمولی دستی به همان اندازه مسواک‌های برقی موثرند. اما ممکن است مسواک‌های برقی در تمیز کردن بین دندان‌ها بهتر عمل کنند.

افراد سالمندتر ممکن است تمایل داشته باشند از مسواک برقی استفاده کنند، چرا که قدرت و مهارت دستی‌شان کاهش پیدا کرده است. محل دستگیره مسواک‌های برقی بزرگتر است و راحت‌تر می‌توان آن را در دست گرفت و حرکت خودکار مسواک هم مسواک زدن را ساده‌تر می‌کند.

لازم هم نیست که از مدل‌های لوکس و گران‌قیمت مسواک برقی استفاده کنید، یک مسواک باتری‌دار ارزان قیمت هم کفایت می‌کند.

در عین حال اگر درست مسواک کنید، همان مسواک قدیمی دستی‌تان هم سلامت دندان‌های‌تان را حفظ کند.

6- اگر شیوه مسواک زدن‌تان موثر است، به همان شیوه ادامه دهید

اگر وارد دنیای پژوهش‌ها در مورد مسواک زدن شوید، در خواهید یافت که شیوه‌های مختلفی وجود دارد.

روش باس (Bass) (مسواک زدن با زاویه 45 درجه، با حرکت نوسانی کوتاه مسواک)، روش باس اصلاح‌شده، روش Fone (حرکت چرخشی مسواک)، روش Charter (مسواک زدن با زاویه 90 درجه و فشردن مسواک میان دندان‌ها) و روش Leonard (مسواک زدن با حرکت ساده به بالا و پایین که اکثر ما از کودکی همین روش را یاد گرفته‌ایم).

اما مسواک زدن کاری است که در آن هدف، وسیله را توجیه می‌کند. اگر شما نتایج خوبی از یک روش مسواک زدن به دست می‌آورید، بهتر است همان شیوه را ادامه دهید. وگرنه، شاید دندانپزشک‌تان بتواند در این مورد شما را راهنمایی کند.

7- و بالاخره نخ دندان کشیدن را فراموش نکنید!

دومین فرمان در بهداشت دندان پس از "مرتب مسواک کنید"، نخ دندان کشیدن است. مسواک زدن به خصوص از نوع دستی نمی‌تواند به طور کامل بین دندان‌ها را تمیز

کند. مسواک‌های برقی ممکن است از این لحاظ بهتر عمل کنند، اما حتی آنها نیز نیاز به نخ دندان کشیدن را برطرف نمی‌کنند. عادت کردن به نخ دندان کشیدن ممکن است مشکل باشد، به خصوص برای آنهایی که تنها به مسواک زدن عادت کرده‌اند. اما باید با خودتان قرار بگذارید که زمان کافی به مسواک زدن " و نخ دندان کشیدن" اختصاص دهید.

همشهری آنلاین