

مسواک هر 3 ماه یک بار تعویض شود

افراد برای جلوگیری از تجمع باکتری ها روی مسواک و در صورت بد شکل و کج شدن ایفای آن، هر سه ماه یک بار مسواک را عوض کنند.



جام جم آنلاین: افراد برای جلوگیری از تجمع باکتری ها روی مسواک و در صورت بد شکل و کج شدن ایفای آن، هر سه ماه یک بار مسواک را عوض کنند.

به گزارش مهر، معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعلام کرد: استفاده از خمیر دندان می تواند از طریق رفع پلاکهای دندانی و غذا از روی دندانها، کمک خوبی در ایجاد بهداشت دهان باشد اما کف و سایندهایی بیشتر نشانه پاک کنندگی بهتر یک خمیر دندان نیست.

خمیر دندان ها با داشتن فلوراید می توانند در پیشگیری از بیماریهای دندان و لته موثر باشند و فلوراید در اشکال مختلف مانند سدیم فلوراید و سدیم مونوفلوروفسفات، به عنوان تشکیل دهنده مینای دندان ها و استخوان، مهمترین ماده موثر در خمیر دندان جهت پیشگیری از پوسیدگی دندانی به شمار می رود.

بنا بر این گزارش ، میکای سفید پودر شده، ترکیبات کسیم و سیلیکات، زمان مورد نیاز برای از بین بردن پلاک از روی دندان را کاهش داده، همچنین به عنوان براق کننده دندان نیز عمل می کند.

این گزارش می افزاید، خورده شدن خمیر دندان ممکن است منجر به ایجاد تهوع و اسهال در افراد شود و بهتر است در مورد کودکان از فرمولاسیون های مخصوص به خود آنها استفاده شود.

بنا بر اعلام معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یک مسواک خوب باید دارای یک سر کوتاه، ایفای نایلونی با نوک گرد برای بزرگسالان و یا نرم و متوسط برای کودکان باشد. همچنین بهتر است افراد برای رعایت بهداشت مسواک و جلوگیری از تجمع باکتری ها روی آن، در صورت بد شکل و کج شدن ایفای مسواک هر سه ماه یک بار مسواک خود را عوض کند.