

با مسواک مناسب دندان‌تان را بیمه کنید



مسواک وسیله ساده و در عین حال مفیدی برای تمیز و سالم نگه داشتن دندان‌ها محسوب می‌شود که در صورت بی‌توجهی به نکات لازم در حین خرید مسواک و نیز درست استفاده نکردن از آن سلامت دندان‌های شما را به خطر می‌اندازد.

جام جم آنلاین: مسواک وسیله ساده و در عین حال مفیدی برای تمیز و سالم نگه داشتن دندان‌ها محسوب می‌شود که در صورت بی‌توجهی به نکات لازم در حین خرید مسواک و نیز درست استفاده نکردن از آن سلامت دندان‌های شما را به خطر می‌اندازد. اگر می‌خواهید دندان‌هایی سفید، سالم و زیبا داشته باشید، باید مسواک مناسب دندان‌هایتان را خریداری کنید. با ما همراه باشید تا به شما در انتخاب‌تان کمک کنیم.

گام اول در انتخاب مسواک مناسب کمک‌خواستن از یک دندانپزشک و متخصص بهداشت است تا با ارائه نکات لازم بتواند به شما در این راه کمک کند.

یک مسواک خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

مسواک مناسب و خوب ابتدا باید شرایط ظاهری لازم را داشته باشد. مسواک خوب باید دارای سر کوچک و ریشه‌های خوش‌فرمی باشد.

سر کوچک مسواک باعث می‌شود نقاط دور از دسترس دهان و دندان‌ها نیز به وسیله آن تمیز شده و تمام باقیمانده‌های غذا از لابه‌لای دندان‌ها خارج شده و دهان شما بو نگیرد.

– ریشه‌های مسواک باید نرم باشد و به آرامی روی سطح دندان‌ها و لثه حرکت کند و مانع از آسیب به آنها شود. ریشه‌های نرم، پلاک‌ها و باقیمانده‌های غذا را راحت‌تر خارج می‌کند.

– با انتخاب مسواکی با ریشه‌های سخت ممکن است در نگاه اول تصور کنید که دندان‌هایتان را تمیزتر می‌کند ولی در عین حال احتمال آسیب به بافت لثه و نیز از بین رفتن مینای دندان‌ها با گذشت زمان افزایش می‌یابد.

– داشتن دسته مناسب هم از فاکتورهای دیگر یک مسواک است. دسته‌ای که احتمال لغزیدن آن خیلی کم باشد، به راحت نگه داشتن آن در حین مسواک‌زدن کمک می‌کند.

– بهترین نوع مسواک، مسواکی است که در دهانتان کاملاً احساس راحتی کرده و دندان‌هایتان را بخوبی تمیز کند. مخروطی یا مستطیلی بودن سر مسواک و موج‌دار، صاف یا قوس‌دار بودن ریشه‌های مسواک کاملاً به شما بستگی دارد. هر نوعی را که انتخاب می‌کنید، باید با آن احساس راحتی کنید و به آسانی به تمام نقاط دهان شما دسترسی داشته باشد.

– مسواک‌هایی که ریشه‌های آن به صورت زاویه‌دار ساخته شده‌اند تماس ریشه‌ها را با سطوح بین‌دندانی افزایش داده و حتی پلاک‌های سفت را نیز از جا می‌کند.

مسواک دستی یا برقی؟

سال‌هاست که همه ما از مسواک‌های معمولی و دستی برای تمیز کردن و شستشوی دندان‌هایمان استفاده می‌کنیم ولی چند سالی است که بازار مسواک‌های برقی و شارژی داغ شده و بیشتر مردم دلیل آن را تمیز کردن بهتر دندان‌ها می‌دانند، اما آیا واقعاً مسواک‌های برقی بر مسواک‌های دستی ارجحیت دارد؟

مسواک‌های معمولی قطعا دارای مزایای زیادی بوده که بشر سال‌های سال از آن استفاده کرده است. ارزش قیمت و در دسترس بودن و نیز قابل حمل و کم‌جا بودن از مزیت‌های این مسواک‌هاست.

مسواک‌های معمولی و دستی کاملاً تحت کنترل شما هستند و می‌توانید به دلخواه خود فشار وارده بر دندان‌ها و لثه‌هایتان را کنترل کرده و از اعمال فشار بیش از حد خودداری کنید چراکه فشار زیاد روی دندان‌ها ممکن است باعث درد، حساس شدن دندان‌ها، از

بین رفتن مینای دندان و افزایش احتمال پوسیدگی دندان‌ها شود.

از طرفی مسواک‌های معمولی بهترین گزینه برای کودکان به شمار می‌رود چراکه کاملاً بی‌خطر بوده و با آموزش چگونگی مسواک‌زدن می‌توانند براحتی دندان‌هایشان را تمیز کنند.

در مقابل مسواک‌های معمولی، مسواک‌های برقی و شارژی قرار دارند که به گفته برخی متخصصان می‌توانند در تمیزتر کردن دندان‌ها به شما کمک کنند ولی یکی از بهترین مزایایی که این مسواک‌های برقی دارند، طولانی‌کردن زمان مسواک‌زدن است که خیلی از ما آن را رعایت نمی‌کنیم.

مدت زمان ایده‌آلی که باید صرف مسواک‌کردن دندان‌ها کنید حدود سه دقیقه است. مطالعات صورت گرفته حاکی است مسواک‌های برقی در از بین بردن پلاک‌های دندانی و جلوگیری از بروز بیماری‌های لثة نقش مؤثرتری را ایفا می‌کنند.

این نوع مسواک‌ها با سرعت بسیار بیشتری شروع به لرزش و چرخیدن کرده و نسبت به مسواک‌های معمولی ضربات بیشتری در دقیقه به دندان‌ها وارد آورده و همین باعث تمیزتر کردن آنها می‌شود.

علاوه بر این، قابلیت‌های دیگری چون مدل‌های مختلف تمیز کردن از جمله چرخش ریشه‌ها در دو جهت یا حرکت دو چرخش، زمان‌بندی حرکت ریشه‌ها، صیقل‌دهنده و سفیدکننده، ماساژور لثة و سنسورهای فشاری که درصد فشار وارده بر دندان و لثة را نشان می‌دهد نیز دارند.

بهتر است مسواکی که انتخاب می‌کنید، دارای سیستم پخش‌کننده اشعه UV هم باشد. این سیستم اشعه UV تولید می‌کند که به سر مسواک شما تابیده شده و باعث از بین رفتن باکتری‌ها و میکروب‌های رشد کرده روی سر مسواک شما در محیط‌های مرطوب می‌شود.

تمام این مزیت‌ها به حفظ سلامت و بهداشت بیشتر دهان و دندان شما کمک می‌کند. مسواک‌های برقی که دارای قابلیت چرخش دو جهته هستند، بهتر دندان‌ها را تمیز می‌کنند.

ریشه‌های این مدل مسواک‌های برقی یک بار در یک جهت چرخیده و دندان‌ها را تمیز می‌کند سپس در چرخش بعدی، در جهت مخالف حرکت می‌کند که به آن، حرکت نوسانی چرخشی می‌گویند و نسبت به مسواک‌های تک‌چرخشی، تاثیر بیشتری در تمیزی دندان‌ها دارد.

در انتخاب مسواک‌های برقی دقت کنید؛ انواعی را برگزینید که همانند مسواک‌های دستی دارای سر کوچک و ریشه‌های نرم باشد که هم براحتی به نقاط دور از دسترس دهان رسیده و از طرفی خشن بودن ریشه‌ها باعث از بین رفتن مینای دندان نشود. مسواک‌های برقی با سرهای دوتایی و بزرگ بسختی به نقاط عقب دهان می‌رسد.

اگر نمی‌توانید خوب مسواک بزنید و همیشه به خاطر جرم‌های دندان‌هایتان در عذاب هستید، مسواک‌های برقی می‌توانند مشکل شما را حل کنند.

این نوع مسواک‌ها بیشتر برای افراد سالمند و از کار افتاده‌ای که قادر نیستند خوب دندان‌هایشان را مسواک کنند، افرادی که دست‌هایشان از سرعت خوبی برای مسواک زدن برخوردار نیست و نیز افراد مبتلا به آرتروز و سکنه‌های مغزی و افرادی که با مشکل حرکتی در ناحیه شانه‌ها، دست‌ها و بازوها دست به گریبانند و از لحاظ جسمی قدرت کافی برای حرکت دادن مسواک ندارند، مناسب و کاربردی است.

ریشه مسواک‌های برقی معمولی حدود 3000 تا 7500 ضربه وارد می‌کند و سر ریشه‌ها دورانی بوده و به صورت چرخشی و ضربانی در جهت عقب و جلو به طور افقی حرکت می‌کند.

مسواک‌های برقی صوتی در سرعت و قدرت، تفاوت زیادی با بقیه مسواک‌های برقی دارند. بهترین نوع ریشه این مسواک‌ها بین 30 هزار تا 40 هزار ضربه در دقیقه وارد می‌کند.

این نوع مسواک امواج صوتی تولید کرده و باعث ارتعاش مولکول‌های آب می‌شود که در تمیزی دندان‌ها و لثه‌ها تاثیر شگرفی دارد.

تحقیقات به اثبات رسانده‌اند که مسواک‌های برقی صوتی، مؤثرترین نوع مسواک‌های برقی در از بین بردن پلاک‌های دندانی است.

در خرید يك مسواك برقي خوب بايد به چند ويژگي آن دقت كنيد.

1 - سطح قدرت و سرعت ضربات وارده توسط ريشه‌هاي مسواك. هر چه تعداد ضربات و سرعت ريشه‌ها بيشتري باشد، قدرت تميزكنندگي مسواك بيشتري است.

2 - نوع سر مسواك خيلي اهميت دارد. مسواك‌هايي با سرهاي چرخشي ضرباني به دليل شباهتي كه با مسواك‌هاي معمولي دستي دارند، براي كساني كه سرهاي بزرگ را براي مسواك مي‌پسندند، گزينه مناسب است. براي تميز كردن نقاط دور از دسترس دهان‌تان سرهاي كوچك مسواك بهترين گزينه به شمار مي‌رود. برخي از سرهاي مسواك‌ها به منظور خاصي همچون سفيدكنندگي و نيز براي دندان‌هاي حساس و افرادي كه ارتودنسي دارند، مناسب است.

3 - اندازه مسواك برقي بايد متناسب با سن فرد باشد. حتماً به اين موضوع در خريد مسواك توجه كنيد. براي افراد 4 تا 12 ساله بايد مسواك‌هاي برقي مخصوص كودكان كه معمولاً وزن كمي داشته و نگهداري آن راحت‌تر است، خريداري شود. از طرف ديگر مي‌توانيد مسواكي با اندازه معمولي ولي سر كوچك انتخاب كنيد كه به انتهاي دهان نيز برسد.

4 - به نوع كارکرد مسواك توجه كنيد. توجه به اين كه مسواك با باتري كار مي‌كند يا قابل شارژ با برق است، اهميت دارد. قطعاً نوع دوم البته همراه با نشانگر اتمام شارژ مسواك بهترين انتخاب است.

زمان خريد مسواك جديد رسیده است

مهم نيست از مسواك دستي و معمولي استفاده مي‌كنيد يا مسواك‌هاي برقي، چيزي كه حائز اهميت است تعويض بموقع آن است. زمان تعويض مسواك تنها موقعي است كه نيازي به تقويم و زمان‌بندي ندارد.

هر زمان كه احساس كرديد مسواك‌تان ديگر كارايي قبل را ندارد و از لحاظ ظاهري از بين رفته، زمان تعويض مسواك و خريداري مسواك جديد فرا رسیده است.

به گفته متخصصان، بهترين زمان براي تعويض مسواك هر سه ماه يك بار است و به عبارت بهتر، هر وقت ريشه‌هاي مسواك از حالت عادي و ايستاده خود خارج شده و شكل خميده يا شكسته به خود گرفت، بايد آن را دور انداخته و مسواك جديدي جايگزين كنيد.

تاثير اين نوع ريشه‌هاي خميده و شكسته در برداشتن پلاك‌ها و باكتري‌ها بسيار كاهش يافته و گاهي با تيز و خشن شدن ريشه‌ها، باعث وارد آمدن آسيب به دندان‌ها و بافت لثه مي‌شود.

چون مسواك محيط مناسب براي رشد ميكروب‌ها، باكتري‌ها، ويروس‌ها و قارچ‌ها به شمار مي‌رود، دقت كنيد كه بعد از هر سرماخوردگي، گلودرد و عفونت، افتادن در محيط‌هاي آلوده يا استفاده توسط افراد ديگر، مسواك خود را تعويض كنيد.

در اين ميان حواستان بايد به كودكان باشد و مسواك آنها را بازرسي كنيد تا بموقع مسواك‌شان را تعويض كنيد. بهداشت مسواك‌تان را رعايت كنيد

به طور كلي مسواك محيط بسيار مناسب براي رشد ميكروب به شمار مي‌رود. اما شايد براي‌تان شگفت‌آور و عجيب باشد كه بدانيد محققان در مطالعات خود به اين نتيجه رسيده‌اند كه بيش از 10 ميليون ميكروب و باكتري روي يك مسواك زندگي مي‌كنند و علاوه بر اين مستعد رشد ميكروارگانيسم‌هاي بي‌شماري است.

اما اصلاً جاي نگراني نيست، چراكه اين ميكروب‌ها باعث بيماري شما نمي‌شوند، چراكه خمير دندان حاوي مواد ضد ميكروبي است كه به نوعي باعث خنثي شدن عملكرد اين ميكروب‌ها مي‌شود ولي عملي كه باعث زنده ماندن اين ميكروب‌ها مي‌شود، رطوبت است بنابراين پس از استفاده از مسواك، بگذاريد به طور كامل خشك شود.

براي حفظ سلامت مسواك‌تان، پس از استفاده، آن را بخوبي با آب شستشو داده و اجازه دهيد خشك شود. براي اين كار مسواك را به طور عمودي قرار دهيد تا اين فرآيند سريع‌تر انجام شود. اصلاً نگران قرار گرفتن مسواك‌ها در كنار يكدیگر نباشيد.

ميكروب‌ها در هوا جريان دارند، ولي از مسواكي به مسواك ديگر قابل انتقال نيستند. اما اگر خيلي به بهداشت دهان و دندان اهميت

می‌دهید، می‌توانید برای از بین رفتن میکروب‌های آن، مسواک را پس از شستشو داخل محلول الکل قرار دهید.

از دهانشویه هم می‌توانید به عنوان ماده ضدعفونی‌کننده بهره ببرید و مسواک را درون آن قرار دهید.

تهیه محلولی از آب و پروکسید هیدروژن هم گزینه دیگر محسوب می‌شود، ولی شاید ساده‌ترین راه، قرار دادن مسواک به مدت پنج تا 10 ثانیه داخل آب جوش برای از بین بردن میکروب‌های مسواک است.

مترجم: ندا اظهري

منابع: toothbrushexpress / oralb / freelancedentalnurse