

راه و روش نگهداری از مسواک



عادت منظمی در مسواک زدن دارید یا نه؟ هر طور که باشید ممکن است بگویید سال‌هاست همین طور بوده‌اید و به آن عادت کرده‌اید. به یاد بیاورید چند بار لثه‌هایتان عفونت کرده، پوسیدگی دندان درد را نصیبتان کرده، هنگام نوشیدن مایعات سرد یا گرم عصب دندان‌تان تیر کشیده و مجبور شده‌اید به درمان روی آورید؟

جام جم آنلاین: عادت منظمی در مسواک زدن دارید یا نه؟ هر طور که باشید ممکن است بگویید سال‌هاست همین طور بوده‌اید و به آن عادت کرده‌اید. به یاد بیاورید چند بار لثه‌هایتان عفونت کرده، پوسیدگی دندان درد را نصیبتان کرده، هنگام نوشیدن مایعات سرد یا گرم عصب دندان‌تان تیر کشیده و مجبور شده‌اید به درمان روی آورید؟
برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان یا افزایش زمان و کاهش دفعات مراجعه به دندانپزشک، توصیه‌های ذیل را نادیده نگیرید: حتی اگر شیر آب دیگری نباشد، آیا قاشق و بشقاب‌تان را با شیلنگ توالت می‌شوید؟ نصب جامسواکی در دستشویی‌های مشترک با توالت چنین حکمی دارد.

فضای کوچک دستشویی‌های همجوار با توالت بخصوص در آپارتمان‌های امروزی، آنقدر با هوای پر از باکتری، قارچ و گازهای منتشر از چاه آمیخته و آلوده است که مسواک فقط اندکی از فرجه توالت پاک‌تر خواهد ماند! عادت کنید که هیچ‌گاه لوازم بهداشتی چون حوله، دستمال، مسواک، خمیر دندان در باز و مانند آن را در این مکان قرار ندهید.

پس از هر بار مسواک زدن، آن را کاملاً خوب بشویید و از رطوبت خشک کنید. برای خشک کردن مسواک، انتهای دسته آن را به دست گرفته، کمر آن را با ضربه، چند بار روی دست دیگران بزنید سپس با دستمال بهداشتی رطوبت بخش برسی آن را بگیرید.

مسواک را عمودی در جایی آویزان کنید تا نم باقیمانده از درون شانه‌ها خارج شود. مسواک را همچنان خیس و مرطوب درون کاور و درپوش نگذارید. این کار زمینه مساعد تولید و تکثیر قارچ‌ها را افزایش می‌دهد. به استفاده از جامسواکی مشترک که چند مسواک را کنار یکدیگر قرار می‌دهند پایان دهید.

وسیله‌ای که برای حفظ بهداشت و سلامتی وارد دهانتان می‌شود، نباید نزدیک میکروب‌ها و باکتری‌های دهان دیگران باشد. هر دو تا سه ماه یک بار مسواکتان را عوض کنید.

باکتری‌ها با چشم دیده نمی‌شوند. قبل از مسواک زدن، از نخ دندان استفاده کنید. مسواک به تنهایی مفید نیست. از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

پس از دندان‌ها، پرزهای روی زبانتان را هم اندکی مسواک بزنید و سپس با قرقره کردن آب، دهانتان را شستشو دهید. (جام جم)