

روش صحیح مسواک زدن دندان ها

پلاک یک لایه نازک بی رنگ متشکل از ذرات و باکتریهاست که در سطح دندان تشکیل می شود (با چشم دیده نمی شود) اگر آن را با مسواک پاک نکنید، سخت شده و به جرم دندان تبدیل می شود. پلاک و جرم باعث عفونت لثه و پوسیدگی دندان و همچنین بدرنگی و زردی دندانها می شود.

چند بار در روز باید مسواک بزنیم؟

ایده ال آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی دندان ها مسواک زده شوند ولی در هر حال در دو زمان مسواک دندانها حتما باید صورت پذیرد. 1-شب پیش از خواب به دلیل آنکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه برای تمیز کردن محیط دهان کاهش می یابد و دندان ها مستعد پوسیدگی می شوند. 2-صبح ها قبل یا بعد از صبحانه . نکته: هر بار مسواک زدن باید حدود 4 دقیقه طول بکشد.

مراحل زیر، مسواک زدن به روش صحیح را توضیح می دهد:



1. ابتدا دهان را بشویید و سپس به اندازه یک نخود سبز، خمیر دندان روی مسواک بمالید.
2. دندان های فک بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک زدن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جوده کلیه دندان ها مسواک زده می شود به نحوی که سر مسواک دو تا سه دندان را در هر مرحله تمیز کند.
3. برای مسواک زدن سطح خارجی کلیه دندانها، مسواک را با زاویه ۴۵ درجه در مرز لثه و دندان بگذارید. بعد از قرار دادن مسواک ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک) در محل صورت پذیرد. این حرکت حدود 15 تا 20 بار برای هر دندان باید انجام بگیرد و سپس با حرکت مچ دست موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جوده چرخانده شود.

4. تمیز کردن سطوح داخلی دندان نیز همانند سطوح خارجی صورت می گیرد. ولی برای سطوح داخلی دندانهای جلو، مسواک باید بصورت عمود بر روی سطوح دندانها قرار داده شود..
5. برای مسواک زدن سطوح جونده، موها مسواک را در تماس با سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی سطح جونده دندانها، تمیز شود.
6. زبان خود را نیز با مسواک تمیز کنید تا ذرات و باکتریهای چسبیده به آن پاک شوند.
7. باقی مانده خمیر دندان، بزاق و آب دهان را بیرون بریزید.

چند دقیقه بعد، دهان را با آب شستشو بدهید.