

## آموزش مسواک زدن و نخ دندان :

### انتخاب خمیردندان مناسب

برای مسواک زدن دندان‌های خود بهتر است از خمیردندان استفاده کنید که حاوی فلوراید باشد، استفاده از این نوع خمیردندان باعث می‌شود دندان‌های شما قوی‌تر شده و از دندان‌ها در برابر پوسیدگی تا حد قابل توجهی محافظت می‌کند.

### آموزش روش صحیح مسواک زدن

- در هنگام مسواک زدن دقت کنید که مسواک را از جلو به عقب حرکت ندهید زیرا این امر باعث پس روی لثه‌ها خواهد شد و باعث آشکار شدن و حساس شدن دندان‌ها خواهد شد.
- دندان‌ها باید با زاویه ۴۵ درجه و به صورت حرکت دایره‌ای مسواک زده شود.
- هنگام مسواک زدن باید سه طرف دندان‌ها را با دقت زیاد مسواک بزنید. شما می‌توانید دیواره داخلی دندان‌های جلویی خود را در یک حرکت به جلو و عقب مسواک بزنید.
- هنگام مسواک زدن فراموش نکنید که زبان شما نیز بهتر است مسواک زده شود. با کشیدن مسواک روی زبان باعث می‌شوید باکتری‌های ایجادکننده بو که بوی بد دهان را ایجاد می‌کنند از بین بروند.

### استفاده از نخ دندان

اکثر افراد این بخش از روش صحیح مسواک زدن را اغلب فراموش می‌کنند اما لازم به ذکر است که این مرحله کاملاً ضروری است و از اهمیت قابل توجهی برخوردار می‌باشد. ممکن است غذا بیت دندان‌ها گیر کند و از طریق مسواک زدن نمی‌توان این مشکل را رفع کرد. پس از این که غذا به شیارهای دندان می‌چسبد ذرات آن ممکن است تبدیل به باکتری‌هایی شوند که روی دندان‌های شما حفره ایجاد می‌کنند. از این رو توصیه می‌شود حتماً در طول روز یکبار از نخ دندان استفاده کنید.

این نکته را به خاطر بسپارید که استفاده از نخ دندان برای بار نخست ممکن است باعث ایجاد خونریزی و تحریک لثه شود. اما هرگز نباید از استفاده از نخ دندان غفلت کرد، با گذشت زمان لثه شما سخت‌تر خواهد شد و استفاده از نخ دندان به صورت مرتب ممکن است سلامت دهان و دندان‌های شما را بهبود بخشد.

### اهمیت و ضرورت آموزش روش صحیح مسواک زدن

در صورت آموزش روش صحیح مسواک زدن روی دندان‌ها جرم ایجاد نخواهد شد و همچنین زیبایی و سفیدی دندان‌ها تا حد قابل توجهی حفظ خواهد شد. باقی ماندن پلاک و جرم روی دندان برای رشد باکتری‌های مضر محیط مناسبی را ایجاد

خواهد مرد در صورتی که تعداد این باکتری‌ها افزایش پیدا کند پوسیدگی دندان‌ها با سرعت بالاتری اتفاق خواهد افتاد. مسواک زدن با استفاده از یک خمیردندان مناسب از جنبه‌های مختلف از اهمیت قابل توجهی برخوردار می‌باشد. مهم‌ترین دلیل این امر این است که در صورتی که روش صحیح مسواک زدن را بدانید می‌توانید باکتری‌های مضر که روی دندان‌ها خانه می‌کنند را به راحتی از بین ببرید. وجود جرم و یا پلاک روی دندان پوسیدگی دندان، **بیماری لثه** و ازدست‌دادن دندان را به همراه خواهد داشت. نخستین گام مهم برای حفظ سلامتی دندان و لبخند زیبا آموزش صحیح مسواک زدن دندان می‌باشد.

### **توصیه‌های مهم برای مسواک زدن به روش صحیح**

در صورت تمایل برای داشتن دندان و لثه سالم که تنها از طریق یادگیری روش صحیح مسواک زدن امکان‌پذیر می‌باشد بهتر است توصیه‌های زیر را موردتوجه قرار دهید:

### **از مسواک زدن تا نیم ساعت پس از غذا خودداری نمایید**

در صورتی که بلافاصله پس از صرف غذا مسواک می‌زنید دندان‌های شما آسیب خواهند دید. در صورتی که از آن دسته از افرادی هستید که تصور می‌کنید پس از غذا خوردن بلافاصله روی دندان و لثه باکتری و جرم ایجاد می‌شود سخت در اشتباه هستید زیرا در این زمان سطح دهان تا حد قابل توجه کاهش می‌یابد و دهان شما اسیدی خواهد شد. در صورتی که در این شرایط مسواک بزنید مینای دندان‌ها ساییده خواهند شد. بهترین کار مسواک زدن پس از گذشت ۳۰ دقیقه از غذا خوردن می‌باشد.

- عدم تمرکز روی یک نقطه هنگام مسواک زدن

- با ملایمت مسواک بزنید.

مسواک زدن با ملایمت یکی از نکات مهمی است که در رابطه با روش صحیح مسواک زدن باید مدنظر قرار گیرد زیرا از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. از حرکت دادن مسواک با خشونت روی دندان‌های خود خودداری نمایید. با کشیدن مسواک با حرکاتی تند روی دندان نه تنها مینای دندان ساییده خواهد شد بلکه لثه نیز تحلیل خواهد رفت و عقب‌نشینی می‌کند. هنگام مسواک زدن عجله نکنید. می‌توانید روی صندلی نشسته و به آرامی دندان‌های خود را مسواک بزنید.

- توجه بیشتر به دندان‌های آسیاب

- صرف زمان ۲ دقیقه برای هر بار مسواک زدن و دو بار مسواک زدن در طول روز

امیدواریم که از خواندن این مقاله لذت برده باشید و با نحوه مسواک زدن برای تحلیل لثه و نکات مربوط به دهانشویه و مسواک آشنا شده باشید.