

* روشهای صحیح مسواک زدن

بسیاری از مردم بیش از آنکه در پی یادگیری روش صحیح مسواک کردن باشند بدنبال خرید مسواک های گران و پرزرق و برق هستند خوب است بدانیم که مسواک به خودی خود معجزه نمی کند. بلکه معجزه گر واقعی روش مسواک زدن شماست. روش های غلط از سویی قادر به برداشتن کامل پلاک دندانی نبوده از سوی دیگر باعث زخمی شدن لثه و سایش دندانها می شود.

* هدف از مسواک زدن

برداشتن پلاک نرم روی دندان و مواد غذایی بجامانده دندانی از روی سطوح داخلی (قسمتی از دندان که در مجاورت با زبان قرار دارد) و سطوح خارجی (قسمتی از دندان که در مجاورت با گونه و لب قرار دارد) و سطوح جونده دندانها از اهداف اصلی مسواک کردن است. علاوه بر این در گرداگرد هر دندان در محل اتصال لثه به دندان شیارهای عمیق تقریبی 2 میلی متر وجود دارد که تمیز کردن آن در پیشگیری از پوسیدگی دندان ها و ابتلا به بیماریهای لثه اهمیت فوق العاده ای دارد. شکل مسواک زدن بیشتر افراد عدم توجه به شیار لثه ای است. به عبارت دیگر به هنگام مسواک زدن کوششی در جهت تمیز نمودن شیار لثه ای نمی شود.

از مطالب فوق می توان نتیجه گرفت که هدف از مسواک کردن نظافت سه ناحیه زیر است:

1- شیار لثه ای در تمام قسمت ها

2- سطوح داخلی و خارجی دندانها

3- سطوح جونده دندانها

* ترتیب صحیح مسواک کردن

برای آنکه سطوح دندانها و شیارلثه ای در تمام قسمت ها یکسان نظافت شود، لازم است از نظم و ترتیب خاصی استفاده نمود. توجه داشته باشید که از همان نقطه شروع لازم است هر 2-3 دندان را با هم مسواک نموده، آنگاه به مسواک کردن 3-2 دندان دیگر پرداخت. بدین ترتیب می توان از تمیز شدن کامل دندان ها اطمینان حاصل نمود و مطمئن شد که هیچ دندانی مسواک نخورده باقی نمانده است.

* نظافت شیار لثه ای

حرکت مورد استفاده برای تمیز کردن شیارلثه ای «حرکت لرزشی» نام دارد. در هر قسمتی که این حرکت انجام می گیرد. کافی است مسواک را در محل اتصال لثه به دندان گذارده آن را طوری کج کنید که موهای آن بدخل شیار بین لثه دندان وارد شود.

به عبارت دیگر مسواک به گونه ای در دهان قرار می گیرد که موهای آن با سطوح دندان زاویه 45 درجه می سازد، سپس در حالی که مسواک در جای خود باقی است به انجام 20 حرکت سریع و کوتاه جلو و عقب پردازید. سعی نمائید هنگام انجام این عمل مسواک بر روی دندان حرکت نکرده، نوک موهای آن از داخل شیار لثه خارج نشود.

توجه داشته باشید که از همان نقطه شروع لازم است هر 2-3 دندان مجاور را با هم مسواک کرده و آنگاه به مسواک کردن 2-3 دندان دیگر پرداخت.

* نظافت سطوح داخلی و خارجی دندان ها

روش مورد استفاده برای این سطوح حرکت چرخشی نام دارد. در هر قسمتی که این حرکت انجام می گیرد، کافیسست مانند روش قبل مسواک را به گونه ای در دهان قرار دهید که موهای آن با سطح دندان زاویه 45 درجه بسازد و موها در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرند. آنگاه مچ دستتان را به گونه ای بچرخانید که موهای مسواک حرکتی را در جهت لثه به لثه دندان طی کند. توجه داشته باشید که در فک بالا مسواک حرکتی از بالا به پائین دارد در حالیکه در فک پایین مسواک از پایین به بالا حرکت خواهد کرد.

* مسواک زدن تکمیلی

از آنجا که دندانهای عقب دهان به خوبی دندان های جلو تمیز نمی شوند. بهتر است پس از انجام مراحل فوق یکبار دیگر آخرین دندان های آسیاب بزرگ و فک را از تمامی جهات به دقت مسواک نمود. این عمل باید از سمت داخل، خارج پشت و روی آنها انجام گیرد.

مسواک زدن زبان، نظافت زبان جزئی از نظافت دهان است. سطح زبان ناحیه تماسی برای تجمع میکروبها و ذرات مواد غذایی است. مسواک کردن زبان به برداشته شدن این مواد و به خصوص میکروبها کمک فراوانی می نماید. برای نظافت زبان کناره مسواک را در حالی که موهای آن به سمت حلق قرار دارد در نزدیکی وسط زبان گذارده، سپس شش تا هشت مرتبه هر قسمت زبان را به سمت جلو جاروب نمائید، بهتر است این کار همراه با خمیردندان صورت گیرد. خوب است

بِسْمِ تَعَالَى

عنوان:

نگاتی در مورد مسواک زدن

تهیه و تنظیم

فهرمه مسودی

باتشکر از همکاری استاد ارجمند

جناب آقای دکتر اعرابی

دفتر پرستاری دانشکده دندانپزشکی

پاییز ۱۳۸۸

- هنگام مسواک زدن به روش لرزشی بهتر است از مسواک نرم استفاده نمائید.
- حداقل زمان برای مسواک کردن در هر نوبت سه دقیقه است.
- هنگام مسواک کردن سطح بیرونی دندانهای آسیاب بزرگ در فک بالا، از باز کردن دهان به مقدار زیاد خودداری نمائید. این عمل مانع از رسیدن مسواک به آن نواحی شده، لذا دندانها در این قسمت خوب تمیز نمی شوند.

* اوقات مسواک کردن

ایده آل آن است که دندان ها پس از مصرف هر غذا یا آشامیدنی شیرین مسواک شوند. اگر این کار امکان نداشته باشد بهتر است یکبار صبح ها بعد از صبحانه و بار دیگر شب ها قبل از خواب دندان ها را مسواک نمود. در مواردی که قادر به مسواک کردن نیستند، بلافاصله پس از غذا خوردن چهار، پنج مرتبه دهان را با آب بشوئید. افراد مبتلا به بیماریهای لثه یا کسانی که مستعد پوسیدگی دندان هستند، لازم است حداقل سه بار در روز دندان ها را مسواک نمایند. جالب است بدانیم هرگاه 1 دقیقه پس از مصرف غذا به مسواک کردن دندانها بپردازیم به میزان 50 درصد پوسیدگی دندان ها کاهش می یابد.

منابع:

www.daneshname.roshd.ir

بدانید تمیز کردن زبان نقش مهمی در کاهش بوی بد دهان دارد.

چند تذکر مهم:

- به یاد داشته باشید که لابه لای دندان ها فقط به وسیله نخ دندان تمیز می شوند.
- اگرچه مسواک کردن به روش فوق در اوایل کمی وقت گیر است اما با اندکی تمرین می توان دندانها را در مدتی کمتر از چند دقیقه نظافت نمود.
- این گونه مسواک کردن ممکن است در ابتدا سبب خونریزی لثه شود. اگر لثه ها سالم و طبیعی باشند، این خونریزی در روزهای آینده متوقف می گردد. در صورت ادامه خونریزی لازم است به مراکز دندانپزشکی و متخصص لثه مراجعه نمائید.
- برای تمیز شدن دندانها نیازی به محکم کشیدن مسواک بر روی دندانها نیست، استفاده از روش صحیح مسواک کردن کافی است.
- مسواک کردن باید آهسته، با احتیاط، دقیق و آگاهانه باشد از مسواک کردن عجولانه بپرهیزید.
- مسواک زدن برای نظافت باشد، نه رفع تکلیف.
- هدف مسواک زدن، سفیدی دندانها نیست.
- هیچگاه با نگاه کردن به دندانهای جلو در مورد کارائی مسواک زدن خود قضاوت نکنید.
- اگر روش مسواک زدن اشتباه باشد، بهترین مسواک ها و خمیردندان ها نیز فایده ای برای دندان ها نخواهد داشت.