**بنام خدا**

**هفت اشتباه بزرگ در مسواک زدن**

**احتمالا از اینکه دندان هایتان زرد شده یا جرم گرفته و یا از لثه هایتان خون می آید، شکایت دارید.**

**احتمالا از اینکه دندان هایتان زرد شده یا جرم گرفته و یا از لثه هایتان خون می آید، شکایت دارید، چون به طور مرتب مسواک می زنید، اما با این مشکلات نیز دست به گریبان هستید.**

**برخی افراد تصور می کنند صرف اینکه مسواک را برداشته و روی دندان هایشان بکشند، برای سلامت دهان دندان شان کافیست. برای تضمین سلامت دهان و دندان خود لازم است که از انتخاب درست مسواک تا آب کشیدن دهان دقت کنید.**

* **اشتباه شماره یک در مسواک زدن : بیش از اندازه دهان تان را آب می کشید**

**همیشه مشکل دندان ها ناشی از نامناسب بودن خمیردندان یا مسواک نیست. اگر شما می خواهید که خمیردندان به خوبی دنداهایتان را تمیز کند، باید از شستشو و آب کشیدن زیاد دهان بپرهیزید.**

**به خاطر اینکه شستشوی زیاد دهان به منظور پاک کردن خمیر اجازه نمی دهد که فلور آن روی دندان ها بماند و خاصیت پاک کنندگی و حفاظتی خود را به اجرا بگذارد.**

**در نتیجه این کار در طولانی مدت به سلامت دندان ها آسیب می زند. بعد از مسواک زدن کافیست که کف خمیردندان را تف کنید و فقط با یک لیوان آب، دهان تان را بشویید.**

* **اشتباه شماره دو در مسواک زدن : روی زبان را تمیز نمی کنید**

**در حین مسواک زدن، زبان تان را فراموش نکنید. تمیز کردن روی زبان باعث کاهش تجمع باکتری های حاصل از باقیمانده ی غذاها شده و احتمال ایجاد بوی بدن دهان را کاهش می دهد.**

**بهتر است مسواک خودتان و یا مسواک های مخصوص زبان را با ملایمت روی سطح زبان بکشید تا تمیز شود. نیازی به فشار دادن نیست.**

* **اشتباه شماره سه در مسواک زدن : دندان ها را به صورت افقی مسواک می زنید**

**استفاده ی نادرست از مسواک، دندان ها را تمیز نمی کند. اگر نمی خواهید زود به زود کارتان به مطب دندانپزشکی و مته های آزار دهنده بکشد، روی شیوه و زمان مسواک زدن تان تمرکز و دقت داشته باشید.**

**نباید دندانها را با حرکات افقی مسواک زد. زمانی که مسواک را از چپ به راست روی دندان ها می کشید، مسواک به نقاطی که محل تجمع کثیفی است و نقاطی که در معرض بزاق زیاد و در نتیجه جرم هستند نمی رسد و به این ترتیب کلید پوسیدگی زده می شود.**

**برای پیشگیری از این مشکلات، مسواک را از سمت لثه به سمت سطح جونده بکشید. برای سطوحی که برای جویدن استفاده می شود، استفاده از مسواک با حرکات افقی اشکالی ایجاد نمی کند.**

* **اشتباه شماره چهار در مسواک زدن : از مسواک تان بیش از سه ماه استفاده می کنید**

**مسواک نیز تاریخ مصرف دارد. زمانی که مسواک را به مدت طولانی استفاده می کنید، فرسوده شده و به خوبی دندان ها را تمیز نمی کند.**

**فرم و شکل فرچه ی مسواک با هدف خاصی طراحی می شود. در واقع فرم مسواک به منظور تمیز کردن همه ی قسمت های دندان ساخته می شود.**

**زمانی که به مدت طولانی از یک مسواک استفاده می کنید، شکل آن تغییر کرده و از فرم طبیعی خود خارج می شود. در نتیجه نمی تواند تمام قسمت های دندان ها را تمیز کند.**

**بهتر است بدانید که بعد از سه ماه استفاده از مسواک، تاریخ مصرف آن تمام می شود، یعنی اینکه مسواک از شکل می افتد و نمی تواند دندان ها را به خوبی تمیز کند.**

**متخصصان توصیه می کنند که سه ماه بعد از استفاده از هر مسواکی، نسبت به تعویض آن اقدام کنید.**

* **اشتباه شماره پنج در مسواک زدن : دندان ها را با فشار زیاد می سابید**

**بعضی افراد، دندان را با موکت یا فرش اشتباه می گیرند. در نتیجه تصور می کنند مسواک فرچه هست و دندان ها فرش. به این ترتیب به جان دندان ها می افتند و با قدرت زیادی آنها را می سابند.**

**اما توجه داشته باشید که فشار دادن مسواک روی دندان ها، راه مناسبی برای تمیز کردن جرم ها نیست. همین که مسواک را در جهات درست روی دندان ها بکشید و با ملایمت این کار را انجام دهید، برای سلامت دندان ها کافیست.**

**زمانی که مسواک را با فشار زیاد روی دندان ها می کشید، احتمال آسیب به مینای دندان و عقب رفتن لثه ها وجود دارد. در این صورت نیز دندان ها نسبت به سرما حساس می شوند.**

**بهترین روش این است که مسواک را به آرامی از سمت لثه به سمت سطح جونده روی سطح دندانها بکشید. حرکات افقی برای سطح جونده دندان ها بلامانع است.**

* **اشتباه شماره شش در مسواک زدن : نخ دندان نمی کشید**

**اگر دندان هایتان با فاصله است، مسواک زدن به تنهایی باعث تمیز شدن آنها نمی شود، به خاطر اینکه مسواک به تمام بخش های دندان ها نمی رسد.**

**بقایای مواد غذایی بین دندان ها باعث می ماند و با مسواک تمیز نمی شود.**

**در نتیجه امکان پوسیدگی های سطوح پروگزیمال دندان ها که به سختی قابل رویت است، ایجاد می شود. لذا متخصصان دندانپزشکی توصیه می کنند بعد از مسواک زدن، از نخ دندان استفاده کنید.**

* **اشتباه شماره هفت در مسواک زدن : از مسواک های سخت استفاده می کنید**

**اگر تصور می کنید هر چه فرچه ی مسواک سخت تر باشد، دندان ها را تمیزتر می کند سخت در اشتباهید.**

**استفاده از مسواک های سخت (با موهای زبر) به اضافه خمیردندان های ساینده و سابیدن زیاد دندان ها، باعث آسیب جدی به مینای دندان می شود.**

**بهترین کار این است که از مسواک های نرم استفاده کنید و حین مسواک زدن، آن را با قدرت زیاد روی دندان ها نکشید.**