

استفاده از مسواک و خمیر دندان :

هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه می باشد. درست مسواک کردن وقتی است که تمام سطوح دندانها و لثه بخوبی مسواک زده شود. بنابراین بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توأم با آرامش صورت پذیرد، چرا که کیفیت مسواک کردن (مسواک زدن صحیح) بیشتر از تعداد دفعات آن اهمیت دارد.

البته ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی یا مواد قندی، دندانهایمان را مسواک کنیم؛ ولی اگر نشد، در دو زمان مسواک کردن دندانها حتماً باید صورت گیرد .

- 1 - شب قبل از خواب: به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه جهت تمیز کردن محیط دهان کاهش مییابد و دندانها مستعد پوسیدگی میشوند.
- 2 - صبح بعد از صبحانه

انتخاب یک مسواک خوب :

شرایط یک مسواک خوب :

- جنس: موهای مسواک از جنس نایلون نرم و سر موهای آن گرد باشد.
- کیفیت: موهای مسواک منظم و مرتب باشد. معمولاً نمیتوان بیش از ۳ الی ۴ ماه از یک مسواک استفاده نمود. چون موهای آن خمیده و نامنظم میشود یا رنگ موهای آن تغییر میکند که در اینصورت حتماً مسواک را باید تعویض نمود
- اندازه مسواک: مسواک کودکان کوچکتر از بزرگسالان است. همچنین اندازه دسته آن برای کودکان باید بگونه ای باشد که بخوبی در دستهای کوچک کودکان قرار بگیرد و هنگام استفاده در دست آنها نلغزد.
- شکل مسواک: ترجیحاً دسته مسواک مستقیم باشد و خمیدگی بیش از حد نداشته باشد؛ چرا که مسواکهایی که دارای دسته مستقیم هستند، قدرت پاک کنندگی بالاتری دارند

نکته: مسواک جزء وسایل شخصی میباشد و هیچکس نباید از مسواک دیگری استفاده نماید.

خمیر دندان :

امروزه اکثر خمیر دندانها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاومتر شدن دندان در برابر پوسیدگی میشود. خمیر دندانها دارای موادی هستند که به از بین بردن پلاک، رنگدانه و کنترل رسوب کمک میکنند و نیز دارای خاصیت ضد پوسیدگی،

ضد حساسیت ، خوشبو و خوش طعم کننده دهان میباشند.  
نکات مهم:

- لازم است مسواک کردن حتماً با خمیر دندان انجام شود ولی در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان با آب خالی هم میتوان مسواک نمود. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه میگردد. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) بصورت دهانشویه جهت ضدعفونی کردن محیط دهان، کمک کننده است.
- حداقل زمان برای مسواک زدن ۴ دقیقه میباشد
- زمانهای مناسب برای مسواک زدن: صبحها (بعد از صبحانه)، ظهرها (بعد از ناهار)، شبها (قبل از خواب)

روش درست مسواک کردن چیست؟

ابتدا دهان را با آب بشوئید ، سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک فرو کنید

دندانهای بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع میشود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندانها مسواک زده میشود

هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد

بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه) در محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت میج دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود این حرکت حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان باید انجام گیرد

تمیز کردن سطوح داخلی دندانها هم مانند مسواک کردن سطوح خارجی آن صورت می گیرد ولی برای سطوح داخلی دندانهای جلو، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندانها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد .



برای مسواک کردن سطح جونده، موهای 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 بخوبی تمیز شود

چون خردههای مواد غذایی و میکروبیها روی سطح زبان جمع میشوند، بهتر است هر چند روز یکبار روی زبان را هم با مسواک تمیز نمود. برای اینکار مسواک در عقب زبان قرار میگیرد و به طرف جلو کشیده میشود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد. پس از مسواک کردن دندانها و زبان باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندانها تمام شد، مسواک را خوب بشوئید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچگاه مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروبیها را تسریع میکند

#### استفاده از نخ دندان:

سطوح بین دندانی به هیچ وجه با استفاده از مسواک تمیز نمیشوند و تنها با استفاده از نخ دندان میتوان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان، نخ ابریشمی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه نمود. برای استفاده درست از نخ دندان باید:

- قبل از استفاده دستها را با آب و صابون خوب بشوئید.
- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید

جهت نخ کشیدن دندانها، حداقل ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر نخ جدا کنید.

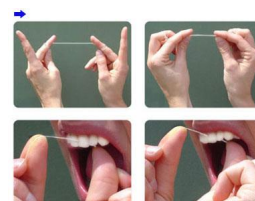
• سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دست آزاد میماند

با بستن سه انگشت آخر، انگشت نشانه و شست دو دست آزاد مانده و قدرت مانور بالایی به شما میدهد.

• قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۵/۲ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره دستها نگهدارید

طول نخ که بین انگشتان دست آزاد باقی میماند، کافی است ۲ تا ۵/۲ سانتیمتر طول داشته باشد.

- برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.
  - نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند
  - مرحله بعد این است که نخ به آرامی با حرکتی شبیه اره کشیدن به فضای بین دندانها وارد شود
  - پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پائین حرکت دهید. به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید.
  - نخ را به کناره یکی از دندانها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود
- سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندانها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده کردهاید جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندانها تکرار کنید.



توجه کنید که :

- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید.
- استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدینی که آموزش دیده باشند، انجام پذیرد. پس از اینکه کودک مهارت کافی را بدست آورد، بهتر است تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام دهد.
- بهتر است روزی دو بار (شبها قبل از خواب و صبحها بعد از صبحانه) از نخ دندان و مسواک استفاده کنید. در غیر اینصورت حداقل شبها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندانها را مسواک کنید.
- اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندانها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر مواقع با ادامه اینکار و برطرف شدن التهاب لثه درد و خونریزی هم از بین می رود .

نکته مهم: به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوکتیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ایست که به آسانی به لثه آسیب میرساند و استفاده از آن توصیه نمیشود.