

اشتباه رایج مسواک زدن و شستشوی دندان ها

18 تیر 1402

همه ما گاهی اوقات باید به دندانپزشک مراجعه کنیم تا وضعیت دندان های خود را بررسی کنیم اما حتماً برای تان پیش آمده است که دندانپزشک علت بعضی از مشکلات را به خاطر خطای خودتان می داند.

فقط یکبار در روز مسواک می زنید

مسواک کردن دندان ها فقط یکبار در روز عادت است که هرگز توسط دندانپزشکان توصیه نمی شود، زیرا باعث ایجاد پلاک های دندانی و التهاب می گردد و اگر پیشرفت کند، بافت دندان از بین می رود، ریشه دندان آسیب می بیند، لثه و استخوان عفونی می شوند و دندان از بین می رود.

لثه ها را نادیده می گیرید

اگر به آرامی دندان و لثه خود را مسواک نزنید و این کار را خشن انجام دهید، احتمالاً خطر از دست دادن دندان برایتان وجود دارد. این التهاب در لثه باعث تحریک بیماری های لثه و از دست دادن دندان می شود و فشار زیادی به لثه ها وارد می کند.

در استفاده از محصولات سفید کننده زیاده روی می کنید

خمیر دندان سفید کننده به ما قول می دهد که یک لبخند زیبا را هدیه دهد اما شاید خیلی موثر واقع نشود. بعضی از افراد برای اینکه به دندان های سفید برسند، بیش از حد در استفاده از آن ها زیاده روی می کنند که نوع برخورد این خمیردندان ها با دندان کمی خشن است و ممکن است وضعیت را بدتر کند.

مسواک را دیر عوض می کنید

دندانپزشک حتماً به شما توصیه می کند که مسواک خود را هر 3 الی 4 ماه تعویض کنید. اگر تا قبل از این مدت برآش مسواک پراکنده شد یا شکست، حتماً باید آن را دور بیندازید، وگرنه احتمال مشکلاتی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا، مشکلات گوارشی و گلو درد افزایش پیدا می کند.

هنگام مسواک زدن عجله می کنید

اکثر افراد فقط 45 ثانیه صرف مسواک زدن می کنند اما حتماً مسواک زدن باید بیش از یک دقیقه طول بکشد. بهتر است دو بار در روز و هر بار 2 دقیقه مسواک بزنید.

از مسواک اشتباه استفاده می کنید

مسواک های دستی و غیر برقی مسواک های خوبی هستند اما بعضی از آن ها کیفیت پایینی دارند. مسواک برقی معمولاً در از بین بردن آلودگی های روی دندان موثرتر عمل می کند اما باید خیلی آرام آن را به دندان بکشید. در غیر این صورت به دندان های تان آسیب وارد می کنید.

خیلی محکم مسواک می زنید

مسواک زدن نباید محکم باشد، زیرا خطر پوسیدگی، فشار به دندان و آسیب مسواک را نیز افزایش می دهد. معمولاً پزشکان توصیه می کنند که مسواک را باید خیلی ملایم و آرام بزنید اما همه قسمت ها را بخوبی تمیز کنید.