چرا باید هر ۳ ماه یک بار مسواک‌مان را دور بیندازیم؟

9 اردیبهشت 1404

وقتی به یک بیماری ویروسی مثل سرماخوردگی مبتلا می‌شویم، استفاده از مسواک قدیمی ممکن است باعث انتقال مجدد ویروس‌ها و باکتری‌ها به دهان‌مان شود و دوباره به آن بیماری مبتلا شویم.

خیلی‌ها تصور می‌کنند که توصیه به تعویض مسواک هر ۳ ماه یک بار، یک شعار یا تبلیغات است. درحالی‌که این موضوع پشتوانه علمی و دلایل منطقی مشخصی دارد و بر پایه داده‌های آزمایشگاهی و بالینی است. مطالعات متعددی که به صورت مقاله در نشریات معتبر دندانپزشکی منتشر شده‌اند، بر ضرورت تعویض مسواک هر ۳ ماه یک بار تأکید کرده‌اند.

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که کارآیی مسواک به مرور زمان کاهش می‌یابد و ادامه استفاده از یک مسواک فرسوده می‌تواند سلامت و بهداشت دهان را به خطر بیندازد. بنابراین حتی اگر ظاهر مسواک‌تان تغییری نکرده و ظاهر زیبایی هم دارد، بعد از ۳ ماه و حداکثر ۴ ماه، آن را دور بیندازید و مسواک جدیدی تهیه کنید.

یکی از مهم‌ترین دلایل لزوم تعویض منظم مسواک، فرسایش الیاف آن است. با استفاده مداوم، الیاف مسواک خمیده، ساییده یا شکسته می‌شوند و دیگر قادر به پاکسازی کامل سطوح دندان و فضای بین دندان‌ها نیستند. تحقیقات دندانپزشکی نشان داده‌اند که یک مسواک فرسوده نسبت به مسواک نو ۳۰ درصد قدرت تمیزکنندگی کمتری دارد. این کاهش کارآیی می‌تواند باعث باقی ماندن جرم یا پلاک‌های میکروبی، افزایش خطر پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه و بوی بد دهان شود.

موضوع دیگری که اهمیت تعویض مسواک را دوچندان می‌کند، تجمع میکروب‌ها روی مسواک است. محیط مرطوب حمام یا دستشویی، زمینه مناسبی برای رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و حتی ویروس‌ها روی الیاف مسواک فراهم می‌کند. اگر مسواک پس از هر بار استفاده به درستی شسته و خشک نشود، این آلودگی‌ها به تدریج افزایش می‌یابند و ممکن است موقع مسواک زدن وارد دهان شوند. به خصوص بعد از ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا توصیه می‌شود که مسواک بلافاصله تعویض شود تا از عفونت مجدد بدن جلوگیری شود. دلیلش این است که وقتی شما به یک بیماری ویروسی مبتلا می‌شوید، استفاده از مسواک قدیمی ممکن است باعث انتقال مجدد ویروس‌ها و باکتری‌ها به دهان شما شود. میکروب‌ها می‌توانند روی الیاف مسواک باقی بمانند و با استفاده مجدد، احتمال بازگشت بیماری افزایش پیدا کند. بنابراین، تعویض مسواک بعد از بهبود این بیماری‌ها برای جلوگیری از عفونت مجدد توصیه می‌شود.

البته باید توجه داشت که تعویض به‌موقع مسواک، بخش کوچکی از یک روتین بهداشتی برای محافظت از دندان‌ها و پیشگیری از بروز بیماری‌های دهان و دندان است. در کنار مراقبت درست از مسواک، درست مسواک زدن، استفاده از نخ دندان، استفاده از دهانشویه و رعایت سایر اصول بهداشت دهان (مثل پرهیز از مصرف بی‌رویه شکلات و شیرینی، مصرف قهوه و چای به میزان زیاد، مصرف تنقلات چسبناک مثل چیپس و پفک) می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت دهان و دندان‌ها داشته باشد.

تنقلاتی مثل چیپس و پفک و بعضی شکلات‌ها به دندان می‌چسبند و اگر دندان را نشویید و مدت طولانی روی آنها باقی بمانند، محیط مطلوبی برای رشد باکتری‌ها و درنتیجه پوسیدگی تدریجی دندان‌ها ایجاد می‌شود. اگر میان‌وعده چسبناکی خوردید، راهش این است که دهان خود را با آب خالی بشویید تا بقایای خوراکی از روی دندان‌ها پاک شود. می‌توانید آدامس هم بجوید. البته آدامس بدون قند. راه دیگر این است که نخ دندان بکشید. پس اجازه ندهید خرده های غذا و سایر خوراکی‌ها مدت طولانی روی دندان‌هایتان بماند به این امید که شب قرار است مسواک بزنید.