

یک توصیه درباره مسواک زدن

29 شهریور 1403

سالم و سفید نگه داشتن دندان‌ها به‌ویژه با افزایش سن کار دشواریست اما به گفته یک دندانپزشک، اشتباه رایجی وجود دارد که بسیاری از افراد مرتکب می‌شوند و این اشتباه می‌تواند باعث کدر یا زرد شدن دندان‌ها می‌شود.

یک دندانپزشک مرکز مراقبت‌های دندان‌ی «استتیک» (Aesthetique Dental Care) در انگلیس می‌گوید: قبل از شروع مسواک زدن بهتر است مسواکتان را خیس کنید. این کار کوچک باعث می‌شود خمیردندان راحت‌تر روی دندان‌ها پخش شود و آنها را بهتر تمیز کند. وقتی موهای مسواک را مرطوب می‌کنید، آنها نرم‌تر هم می‌شوند و هنگام مسواک زدن فشار کمتری به لثه‌ها و دندان‌ها وارد می‌کنند و از هر گونه تحریک یا آسیب جلوگیری می‌شود. بنابراین، به یاد داشته باشید که یک آب زدن سریع به مسواک می‌تواند در بهداشت دهان و دندان شما تفاوت بزرگی ایجاد کند.

به گفته او، مسواک زدن دندان‌ها به روش‌های خاصی مانند بدون آب یا بلافاصله بعد از صرف غذاهای اسیدی، ممکن است به مرور زمان باعث شود دندان‌ها کمتر سفید به نظر برسند. استفاده از مسواک به صورت خشک ممکن است در از بین بردن لکه‌های سطحی خوب باشد، اما خمیردندان بدون آب خوب روی دندان‌ها پخش نمی‌شود و این امر کدر شدن دندان‌ها را به دنبال دارد.

مسواک زدن بلافاصله بعد از خوردن غذاهای اسیدی هم می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند. این کار لایه زردتر زیر مینای دندان را نمایان می‌کند و باعث می‌شود دندان‌ها زرد به نظر برسند. این موضوع نشان می‌دهد که مسواک زدن به روش صحیح و در زمان مناسب، کلید حفظ سفیدی و درخشش دندان‌ها است.

به گزارش ایندیپندنت، این دندانپزشک توضیح می‌دهد: اسید، مینای دندان را نرم می‌کند که باعث حساسیت دندان‌ها یا تغییر رنگ آنها می‌شود. برای جلوگیری از این آسیب احتمالی، بهتر است پس از خوردن غذاهای اسیدی مدتی صبر کنید و بعد مسواک بزنید، تا مطمئن شوید که مینای دندان قوی و دندان‌ها هم سالم خواهند ماند.

رعایت روال روزانه نظافت دهان و دندان باعث می‌شود دهانی خوشبو و و دندان‌هایی سالم داشته باشید. برای این کار، روزی دو بار هر بار به مدت دو دقیقه دندان‌ها و لثه‌هایتان را مسواک بزنید و برای مبارزه با میکروب‌ها از محصولاتمانند دهان‌شویه‌ها یا خمیردندان‌های ضد میکروبی البته به میزان مناسب و طبق دستورالعمل استفاده کنید. مراجعه منظم به دندانپزشک، تمیز کردن روزانه زبان و مراقبت از هرگونه ایمپلنت دندان‌ی هم اهمیت بسیاری دارد.