

روش صحیح مسواک زدن و کشیدن نخ دندان

پلاک یک لایه نازک ، بی رنگ متشکل از **باقی مانده های مواد غذایی** و باکتریهاست که در سطح دندان تشکیل می شود (با چشم دیده نمی شود) اگر آن را با مسواک و نخ دندان پاک نکنید، سخت شده و به جرم دندان تبدیل می شود. پلاک و جرم باعث عفونت لثه ، **بوی بد دهان** ، پوسیدگی دندان ، بدرنگی و زردی دندانها می شود.

چند بار در روز باید مسواک بزنیم؟

ایده ال آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی دندان ها مسواک زده شوند ولی در هر حال در دو زمان مسواک دندانها حتما باید صورت پذیرد. 1-شب پیش از خواب به دلیل آنکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه برای تمیز کردن محیط دهان کاهش می یابد و دندان ها مستعد پوسیدگی می شوند. 2-صبح ها قبل یا بعد از صبحانه .

نکته: هر بار مسواک زدن باید حدود 4 دقیقه طول بکشد.

شکل زیر مراحل مسواک زدن به روش صحیح را **نشان** می دهد:



- ❖ ابتدا دهان را بشویید و سپس به اندازه یک نخود ، خمیر دندان روی مسواک بمالید.
- ❖ دندان های فک بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک زدن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جلوه کلیه دندان ها مسواک زده می شود به نحوی که سر مسواک دو تا سه دندان را در هر مرحله تمیز کند..
- ❖ برای مسواک زدن سطح خارجی کلیه دندانها ، مسواک را با زاویه ۴۵ درجه در مرز لثه و دندان بگذارید. بعد از قرار دادن مسواک ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک) در محل صورت پذیرد. این حرکت حدود 15 تا 20 بار برای هر دندان باید انجام بگیرد و سپس با حرکت مچ دست موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جلوه چرخانده شود.

- ❖ تمیز کردن سطوح داخلی دندان نیز همانند سطوح خارجی صورت می گیرد. ولی برای سطوح داخلی دندانهای جلو، مسواک باید بصورت عمود بر روی سطوح دندانها قرار داده شود..
- ❖ برای مسواک زدن سطوح جونده، موها 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 به خوبی سطح جونده دندانها، تمیز شود.
- ❖ زبان خود را نیز با مسواک تمیز کنید تا ذرات و باکتریهای چسبیده به آن پاک شوند.
- ❖ باقی مانده خمیر دندان، بزاق و آب دهان را بیرون بریزید.

چند دقیقه بعد، دهان را با آب شستشو بدهید.

نخ دندان

نخ کشیدن روزانه بخش مهمی از رعایت بهداشت دهان و دندان است که در زدودن پلاک از **نواحی** موثر است که مسواک به آنجا دسترسی ندارد. برای این که بیشترین فایده را از نخ دندان ببرید، باید قبل از مسواک زدن و به روش صحیح از آن استفاده کنید. چهار نکته کلیدی کشیدن نخ دندان به روش صحیح عبارت است از:

- ❖ **پنجیدن نخ:** حدود 50 سانتی متر از نخ را دور انگشتان وسط هر دست بیچید. نخ را بین دو انگشت شست و اشاره به گونه ای بگیرید که دو و نیم تا پنج سانتی متر از نخ بین دو انگشت کشیده شود. نخ را با انگشت شست بین دندان های بالا برانید.
- ❖ **هدایت نخ:** دو و نیم تا پنج سانتی متر از نخ را محکم بین انگشتان بگیرید. نخ را با انگشت اشاره بین دندان های پایین ببرید.
- ❖ **حرکت دادن نخ:** نخ را با حرکتی زیگزاگی (**اره ای**) به آرامی بین دندان ها ببرید. نخ را با شدت از بین دندان ها بیرون نکشید. نخ را دور دندان بیاندازید.
- ❖ **لغزاندن نخ:** نخ را بین سطح دندان و زیر خط لثه به بالا و پایین بلغزانید. برای هر دندان از یک قطعه تمیز از نخ استفاده کنید.

