

شیوه مسواک زدن دندانها

Borsta tänder - Gör så här / Persiska

تاریخ انتشار: ۲۰۰۹-۱۱-۱۰

روزک دو مرتبه

باکتری های دهان ممکن است که هم موجب پوسیدگی دندان ها و هم باعث ورم و التهاب لثه ها شوند. از این رو بهتر است عادت کنید که در شبانه روز حداقل دو مرتبه، یک بار بعد از صرف صبحانه و یک بار در شب و قبل از رفتن به رختخواب، دندان های خود را مسواک بزنید. برای مسواک زدن از مسواکی نرم، پرپشت و متراکم و به اندازه ی یک تا دو سانتیمتر از خمیر دندانی که دارای فلورید است، استفاده کنید. فلورید موجب تقویت و استحکام دندان ها می شود.

از انتهای عقب دهان شروع کنید

در ابتدای مسواک زدن انرژی فرد بیشتر است. از این رو از دندان هایی شروع کنید که مسواک زدن آنها مشکل تر است، مثلاً دندان های انتهایی عقب فک پایین. پس بدین ترتیب دندان هایی که مسواک زدن آنها مشکل تر از دندان های دیگر است نیز تمیز می شوند.

صحيح مسواک بزنید

پلاک و باکتری در درجه اول در لبه ی چسبیدگی لثه ها به دندان و نیز دیواره ی فاصله ی بین دندانها وجود دارند:

زاویه ی مسواک را طوری انتخاب کنید که موهای نوک مسواک روی لبه ی لثه قرار گیرند. سپس مسواک را بطور افقی و با حرکات خیلی ظریف و کوتاه روی یکایک دندانها، به عقب و جلو حرکت دهید. قسمت داخلی، بیرونی و سطح جویدن آنها را نیز به همین ترتیب مسواک بزنید.



ILLUSTRATION: LOTTI PERSSON

هنگام مسواک کردن قسمت پشت دندان های جلوی فک بالا و پائین، مسواک را راست نگهدارید. طوری مسواک کنید که مسواک با لثه در تماس باشد. از دادن فشار زیاد به مسواک خودداری کنید و تمام مدت به مسواک زدن را با حرکات ظریف و ممتد ادامه دهید.

کلیه ی مراحل مسواک زدن نباید بیشتر از ۲ دقیقه طول بکشد.



ILLUSTRATION: LOTTI PERSSON

خمیردندان را غرغره کنید

اگر خمیردندان را بین دندانها و در دهان بگردانید و سپس با مقدار کمی آب دهان بشوئید، تأثیر ماده فلورید بر روی دندانها بیشتر خواهد شد.

مسواک برقی

انواع مختلفی از مسواک های برقی وجود دارند. یکی از این انواع مسواک های برقی دارای برس گرد است، که پلاک حاصله از باکتری ها را موثرتر از مسواک معمولی پاک می کند. برس گرد این مسواک برقی، بسرعت و با حرکات نیم دایره ای می چرخد و دارای حرکات نوسانی است. فشار وارد بر دندانها را باید خود فرد تنظیم کند و نیز دقیقاً به ترتیب یکایک دندان ها را به طور معمول مسواک بزند. در مورد این که کدام مسواک برقی برای شما مناسب است با دندان پزشک و یا متخصص بهداشت دهان و دندان مشورت کنید.

نخ و خلال دندان نیز لازم است

حد اقل یک مرتبه در روز فاصله ی بین دندان ها را به کمک نخ، خلال و یا خلال های برس دار تمیز کنید. بهتر است که قبل از مسواک زدن از نخ و یا خلال دندان یا خلال های برس دار استفاده کنید.

نویسنده متن

نینا هامارگرن، پرستار، استکهلم

ویرایش علمه متن

برتیل مارکلوند، پروفیسور پزشکی عمومی، ونشور

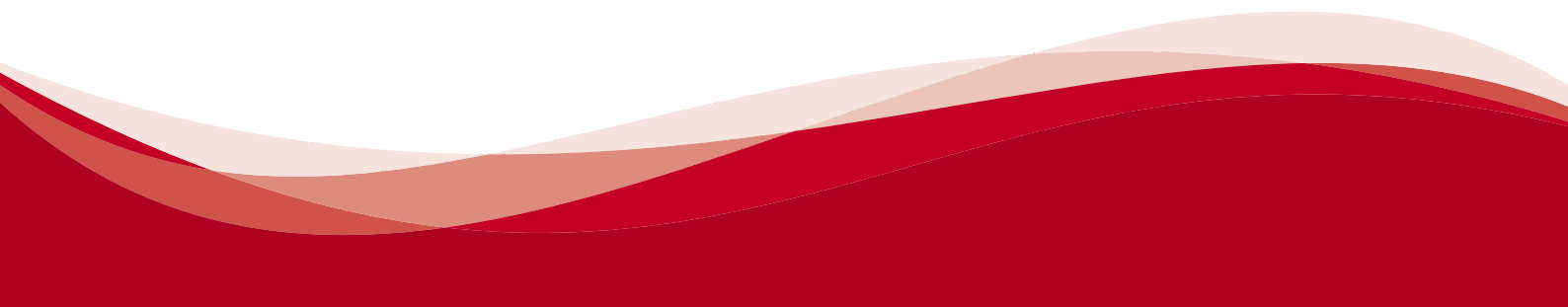
ویرایش متن ترجمه

نازیلا فاطمی، دندان پزشک، استکهلم

تصویرنگارک

لوتا پرشون، تصویرنگار، گوتنبرگ

کلیه مطالب توسط هیئت تحریریه، رئیس پزشکی و شورای تحریریه 1177.se نیز ویرایش، بررسی و تأیید شده است.



Sjukvårdsrådgivningen SVR AB

Hornsgatan 15, Box 17703, 118 93 Stockholm

tfn 08-452 71 60, fax 08-452 71 72

www.1177.se

