

چالشی به نام مسواک زدن

رسیدگی به دندان ها هم مانند هر کاری راه و روش صحیحی دارد
تا سبب آسیب رساندن بیشتر به آن ها نشود

سمیرا شاهیان / شاید چند سالی است که با چالش های مسواکی بیشتری روبه روبرو شده ایم؛ اینکه چه زمانی مسواک بزنیم؟ چند دقیقه دندان هایمان را برس بکشیم؟ چند بار در شبانه روز این کار را انجام دهیم؟ البته که پرسش های بیشتری مانند اینکه نخ دندان جایگزین مسواک زدن می شود؟ استفاده از دهان شویه ضروری است؟ و چندین پرسش دیگر هم وجود دارد. با اینکه هر کدام از ما ممکن است پاسخ های متفاوتی از دندان پزشک خود برای این پرسش ها گرفته باشیم، ولی به طور کلی متخصصان بر این باورند که شیوه درست مسواک زدن از توجه به هر موضوع دیگری با اهمیت تر است. از این رومی خواهیم باراهنمایی دکتر سعید اخوان مهدوی، دندان پزشک قدری بیشتر به دانستی هایمان در زمینه مسواک بفرماییم.



آغاز روز، پایان شب

نخستین کار در صبح و آخرین کار در شب مسواک زدن است.

مسواک صبحگاهی

از آنجاکه شب هادر زمان خواب بزاق کمتری در دهان تولید می شود و هضم مواد غذایی انجام می شود، ممکن است بخار حاصل از این فرایند در محیط دهان منتشر شود. این در حالی است که عملکرد بزاق که حالت شویندگی هم دارد کم می شود، بنابراین مسواک صبحگاهی به تمیزی محیط دهان کمک می کند.

۵ دقیقه

مسواک زدن پانزده دقیقه بعد از مصرف مواد رنگدانه دار مانند قهوه، جای پررنگ، نسکافه و بعضی شکلات ها توصیه می شود، زیرا به دلیل چسبندگی این رنگدانه ها دندان ها تغییر رنگ می دهند.



۳ دقیقه

بزرگ سالانی که سه بار در روز مسواک می زنند در مقایسه با کسانی که کمتر مسواک می زنند کمتر به بیماری های مربوط به بافت های اطراف دندان مبتلا می شوند.

۵ دقیقه

مسواکی که دقیق انجام شود پنج دقیقه زمان می برد و تکمیل کننده آن نخ دندان است.

۱۲۰ روز

متوسط طول عمر یک مسواک ۹۰ تا ۱۲۰ روز است.

۲۰۰ دفعه

به طور معمول پس از دوپست بار استفاده از مسواک، الیاف آن می شکنند و دیگر به درستی دندان ها را تمیز نمی کند.

مراقب های ارتودنسی

مسواک زدن و نخ کشیدن پس از هر وعده غذایی برای کسانی که ارتودنسی انجام داده اند ضروری است، زیرا باقی ماندن مواد غذایی در بین دندان های می تواند سبب پوسیدگی و از بین رفتن صدف یا عصب دندان ها شود.

یک وعده

کریو هیدرات های مصرفی هر وعده غذایی پس از فعل و انفعالات شیمیایی در محیط دهان تبدیل به قند می شوند. این مواد ۲۴ ساعت فرصت دارند تا به پلاک های میکروبی تبدیل شوند. در صورتی که کامل، دقیق و صحیح مسواک بزنیم طوری که همه پلاک های میکروبی از سطح و بین دندان ها از بین بروند، فقط یک وعده مسواک در شب، پیش از خواب هم کافی است.

چرا باید پس از بیدار شدن مسواک بزنیم؟

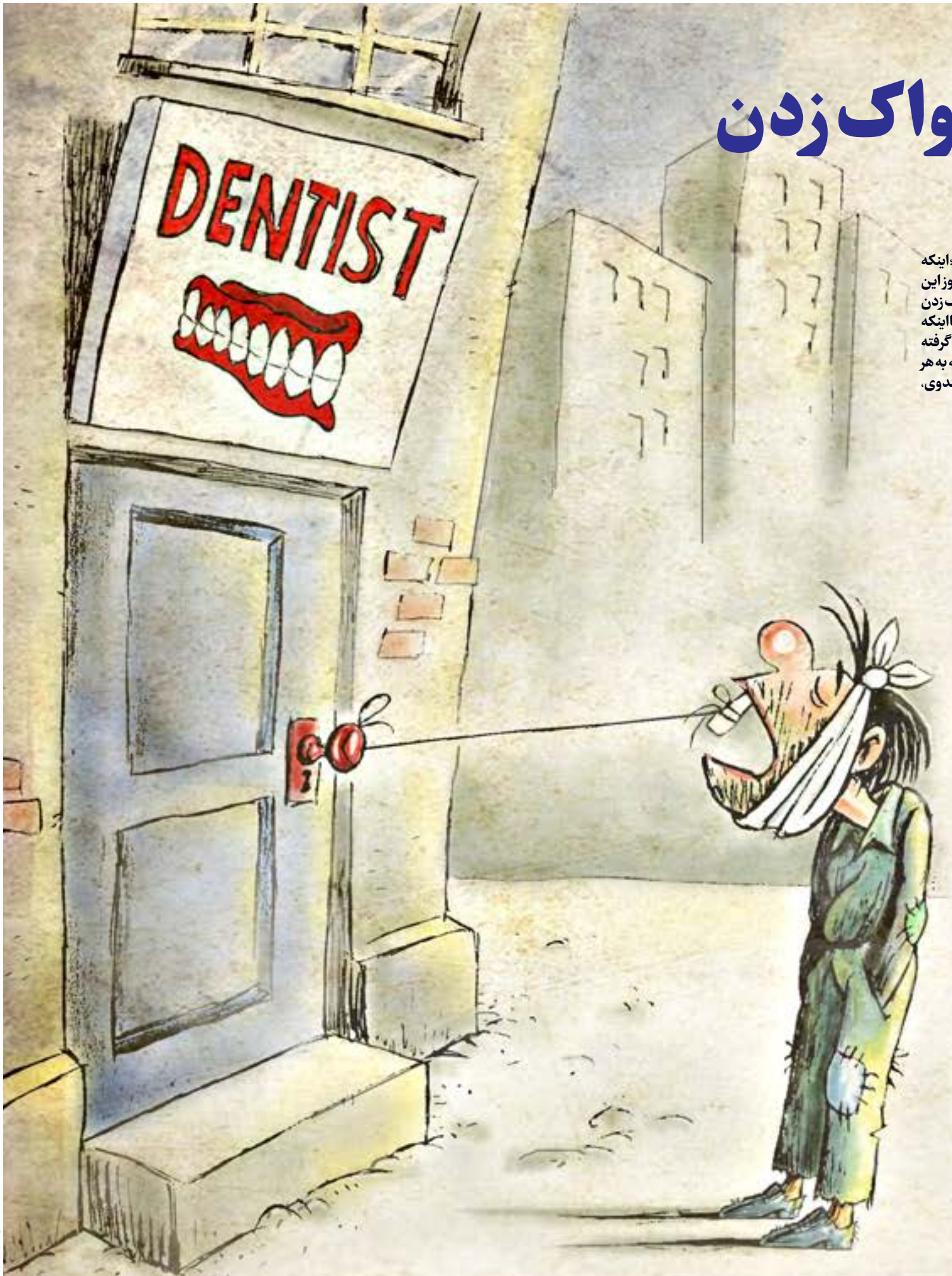
● پلاک های میکروبی به دلیل شرایط مساعدی که در دهان وجود دارد در هر لحظه از شبانه روز رشد می کنند، ولی چون سطح تولید بزاق در شب ها موقع خواب کمتر است پلاک ها قادر به رشد فوری تری هستند. اگر پیش یا پس از خوردن صبحانه مسواک بزنید، پلاک ها از بین می روند و قند ناشی از غذا هایی که می خورید نمی تواند به راحتی با باکتری های پلاک ها ترکیب شوند.

اشتباه های رایج

- بیش از سه دفعه مسواک زدن در روز توصیه نمی شود، زیرا ریشه دندان را تحریک می کند و سبب تحلیل لثه ها می شود.
- مسواک زدن با فشار زیاد سبب ساییدگی مینای دندان و کم شدن مقاومت آن ها می شود.
- با هر بار شستن دهان پس از مسواک زدن، مقداری از فلوراید مفیدی که باید روی دندان ها بماند را خارج می کنید. پس بایک یا دوبار شستن، کف را کامل از دهانتان خارج کنید.
- استفاده نکردن از نخ دندان دست کم یک بار در روز، پلاک های بین دندانی را به رسوبات سخت و فاصله های بین دندانی را به محلی برای رشد باکتری ها تبدیل می کند.
- نگهداری مسواک در توالت آن را آلوده می کند. بهتر است مسواک خود را در جای دیگر مانند داخل کابینت بگذارید.
- گذاشتن در پوش مسواک برای حفظ بهداشت آن ضروری است.

شیوه درست مسواک زدن

- هیچ وقت نباید بدون فاصله پس از مسواک زدن دهانتان را با مقدار زیاد آب بشویید.
- بهتر است پس از برس کردن دندان ها کمی صبر کنید تا فلوراید خمیر دندان جذب شود. سپس محتویات داخل دهان را خالی کنید و دهان را با مقدار کمی آب بشویید.
- اگر فوری پس از مسواک زدن دندان ها را بشوید فلوراید جذب نمی شود و پوسیدگی دندان ها بیشتر می شود.
- تمیز کردن زبان یکی از مهم ترین اصول بهداشت دهان و دندان است. حتما باید زبانانتان را با مسواک و برس مخصوص زبان تمیز کنید.
- در صورت تمیز نشدن زبان، بستری برای رشد باکتری های مضر در دهان فراهم می شود که احتمال پوسیدگی دندان ها را بالا می برند.
- دندان ها را با دهان شویه نشویید، زیرا الکل موجود در دهان شویه سبب خشک شدن دهان می شود. خشکی دهان هم رشد باکتری ها در دهان و در نتیجه پوسیدگی دندان ها را افزایش می دهد.



دکتر سعید اخوان مهدوی، دندان پزشک:
تمیز کردن زبان یکی از مهم ترین اصول بهداشت دهان و دندان است. حتما باید زبانانتان را با مسواک و برس مخصوص زبان تمیز کنید

راه های تازه کردن دهان پس از غذا

- دهانتان را با آب بشویید.
- آدامس بادکنکی بدون قند بجوید، زیرا جویدن به تولید بزاق کمک می کند و بزاق زیاد می تواند اسید را فوری تر خنثی کند.
- بنیر بخورید، زیرا اسطح PH پلاک میکروبی را کم و به دندان ها کمک می کند تا مواد معدنی را در مینای دندان بازسازی کنند.

مراقبت از مسواک

- در صورتی که بیمار شدید پس از بهمودی مسواکتان را تعویض کنید.
- مسواکتان را در ظرف نگهداری نکنید، زیرا محیط مناسبی برای رشد باکتری ها روی آن است.
- پس از مسواک کشیدن، آن را کامل بشوید تا بزاق و خمیر دندان باقی نماند.
- مسواکتان را عمودی قرار دهید تا فضای بین برس آن خشک شود.
- اجازه ندهید مسواکتان با اشیای دیگر برخورد کند.

تشخیص سلامت مسواک

- مسواک فرسوده نمی تواند پلاک ها را به خوبی از روی دندان ها ببرد و به لثه ها تان هم آسیب می زند که از روی ظاهر می توان سلامت آن را تشخیص داد. وقتی موهای مسواک فرسوده و خم شده باشند زمان تعویض مسواک است. براش ها باید کاملاً عمود باشند و در یک سطح نباشد (براش های میانی بلندتر از طرفین باشد) و همچنین انعطاف پذیر باشند.
- مسواک خود را به دندان پزشکتان نشان دهید تا فرسودگی و سلامت آن بررسی شود.
- هر فرد باید یک یا دو مسواک اضافی در خانه داشته باشد تا هر وقت فرسودگی مسواکش را احساس کرد آن را تعویض کند. هزینه تعویض مسواک به مراتب کمتر از بی اهمیت بودن نسبت به کیفیت و کارایی آن است.
- مسواک کودکان زودتر از بزرگ سالان باید تعویض شود. جدای از این ضرورت، با این کار انگیزه کودکان برای رعایت بهداشت دهان و دندان ها بیشتر می شود.

نخ دندان و مسواک، هر دو با هم

● برخی تصور می کنند مسواک زدن به تنهایی در حفظ سلامت دندان ها مؤثر است، در حالی که ذرات غذایی بین دندان ها را فقط با استفاده از نخ دندان و مسواک های بین دندانی می توان تمیز کرد. استفاده از مسواک های بین دندانی برای کسانی که ایمپلنت یا روکش دارند بسیار ضروری است.

مسواک نرم یا سفت؟

● الیاف سر مسواک در سه نوع نرم، متوسط و سخت تولید می شود. در حالت عادی و زمانی که دندان ها ولته های حساسی دارید بهتر است از مسواک با الیاف یا موهای نرم استفاده کنید. مسواک هایی با الیاف سفت و ضخیم برای افراد عادی مناسب نیستند زیرا سبب سایش مینای دندان و تحلیل رفتن لثه ها می شوند. از طرفی مسواک های سخت بیشتر برای افرادی مناسب است که دندان هایشان رنگ گرفته یا دندان مصنوعی دارند.

مواد غذایی اسیدی

● ضروری است دست کم ۶۰ درصد مواد غذایی مصرفی غذاهای قلبایی باشد. از این رو نیاز است سبزیجات فراوان مصرف کنید. اسید پنه برخی مواد غذایی به مرور زمان پوشش بیرونی یعنی مینای دندان ها را از بین می برد. بنابراین مسواک زدن پس از صبحانه یعنی زمانی که دهان دارای بیشترین میزان اسید است، به دلیل اینکه سبب می شود اسید به عمق بیشتری در مینای دندان ها رخنه کند، مضر است.
توجه: این دیدگاه که خمیر دندان محیط دهان را اسیدی می کند پذیرفته شده نیست. اگر فرد سیستم گوارشی سالمی داشته باشد و غذا را کامل بجود و گرسنگی بلند مدت نداشته باشد خمیر دندان آسیبی به دندان ها نمی زند.

مواد غذایی که محیط دهان را اسیدی تر می کنند:
غلات / آب میوه های قندی / تخم مرغ / ماست / مخمر / آرد سفید / کاکائو / شکر قهوه ای / روغن زیتون / بستنی / مربا / زله