

## مسواک زدن صحیح

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله ی بهداشت دهان و دندان است. کمتر کسی را می توان یافت که در طی شبانه روز مسواک نزند، ولی چیزی که کمتر به آن توجه می شود، نحوه صحیح مسواک زدن می باشد، طوری که در اکثر موارد مسواک زدن با مسواک نزدن زیاد تفاوتی نمی کند .

یادگیری مسواک زدن صحیح، کمک شایانی در امر بهداشت دهان و دندان خواهد داشت، هر چند که آموزش صحیح مسواک زدن حضوری بهتر است .

اگر هدف اصلی از مسواک زدن را بدانیم، تاثیر مهمی در عملکرد ما خواهد گذاشت .

هدف اصلی از مسواک زدن، پاک کردن کلیه ی مواد غذایی همراه با مواد رسوبی مختلف و میکروارگانیسم هایی است که به طور طبیعی بر روی سطوح دندان جایگزین شده اند .

مسواک زدن وقتی کامل خواهد شد که سطح زبان و بین دندان و لثه را نیز تمیز کنیم .

پس به طور کلی سه نوع مواد است که در شیارهای هر دندان، بین دندان ها و بین دندان ها و لثه رسوب می کنند :

1- مواد غذایی که در طی روز مصرف می شود .

2- پروتئین های بزاق و موادی که در طی شبانه روز بر اثر تجزیه مواد غذایی توسط آنزیم ها و میکروب های موجود در دهان بوجود می آید .

3- میکروب هایی که به طور طبیعی در محیط دهان وجود دارند .

هدف اصلی از مسواک زدن پاک کردن کلیه این مواد از سطوح مختلف دندانی است .

## روش مسواک زدن:

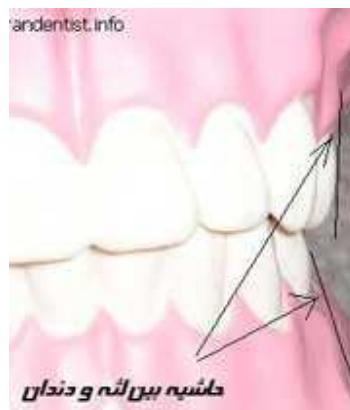
قبل از شروع مسواک زدن باید از تمیز و سالم بودن مسواک خود مطمئن باشیم. به مقدار کافی خمیر دندان روی مسواک می گذاریم. سپس دهان را با آب خیس می کنیم تا خمیر دندان خوب کف کند .

1- اول از سطح جونده ی دندان ها شروع می کنیم که با حرکت رفت و برگشت روی سطح جونده، خمیر دندان به خوبی کف می کند و شیارهای موجود بر روی دندان تمیز می شوند. سطوح جونده در هر فک، در دو ردیف سمت چپ و راست قرار دارد که از یک سمت در فک پایین شروع کرده و به سمت دیگر می رویم. سپس همینطور برای فک بالا اقدام می کنیم. تمیز کردن سطوح جونده مشکل خاصی ندارد و اگر دقت شود و وقت کافی گذاشته شود به خوبی تمیز می شود .

2- سپس می رویم سراغ بین دندان ها که این کار بدون استفاده از کمک نخ دندان امکان پذیر نیست .

3- بعد از تمیز شدن بین دندان ها، می رویم سراغ مجاورت دندان با لثه که به نظر من مهم ترین قسمت آموزش مسواک زدن، نحوه ی تمیز کردن این ناحیه است. در حالیکه مردم اکثرا به این قسمت کمتر توجه می کنند و مشکل اصلی در رعایت بهداشت هم در تمیز کردن این ناحیه می باشد. لذا این بخش را همراه با تصاویر و دقیق تر توضیح می دهم .

(با کلیک کردن بر روی تصاویر پایین، می توانید آنها را بزرگ تر و واضح تر مشاهده کنید .)



به تصویر بالا دقت کنید. حاشیه بین لثه و دندان طوری است که شکل آناتومیکی آن فضاهای متعددی را ایجاد می کند. در یک بررسی سه بُعدی می توان فهمید که در هر سه بُعد دارای فضاهایی است که دسترسی مسواک به این نواحی مشکل است. این تصویر را به خاطر بسپارید. دوباره برمی گردیم .



تصویر بالا را می بینید. به طور معمول ما مسواک را به صورت رفت و برگشت در سطوح کناری دندان ها حرکت می دهیم که این اشتباه است. زیرا اولاً در درازمدت باعث سایش روی دندان در مجاورت لثه می شود و ثانیاً با پریدن پُرزهای مسواک از روی برجستگی یک دندان بر روی برجستگی دندان مجاور، عملاً بین دندان ها خوب تمیز نمی شود. خوب، پس چه کار باید کنیم؟

قبلاً پیشنهاد می کردند که به جای حرکت رفت و برگشتی مسواک روی سطوح کناری دندان، این حرکت به صورت بالا و پایین باشد؛ یعنی مسواک را از سمت لثه به طرف بالا یا پایین حرکت داده و مسواک بزنیم. این کار نیز جوابگوی ما نخواهد بود. علت هم این است که باز حاشیه مجاور بین لثه و دندان تمیز نخواهد شد .

چرا؟ خوب به عکس اول نگاه کنید. خود لثه یک برجستگی دارد که هر چه به سمت دندان پیش می رویم فرورفتگی ایجاد شده و به دندان ختم می شود .

دندان نیز یک قوس دارد که در وسط هایش به حداکثر برجستگی می رسد. لذا در صورت کشیدن پُرز مسواک از پایین به بالا و برعکس، این پُرزها از روی برجستگی لثه می پَرند و روی برجستگی دندان قرار می گیرند و عملاً حاشیه ی بین دندان و لثه تمیز نمی شود . خوب چه کار باید کرد؟



به این تصویر دقت کنید و خوب گوش کنید به ادامه مبحث! مسواک را با یک زاویه 45 درجه نسبت به محور طولی دندان بر روی شیار لثه و دندان قرار داده و مقداری به سمت پایین فشار می دهیم تا پُرزهای مسواک کاملاً بین لثه و دندان و همچنین بین دندان ها فرو رود. بعد با یک حرکت لرزشی مناسب و با دامنه ی کم مسواک را به سمت بالا حرکت می دهیم. این حرکت لرزشی محدود باید ۳-۴ دفعه تکرار شود تا تمامی سطوح غیر قابل دسترس برای مسواک تمیز گردد .



برای مسواک زدن سطوح داخلی دندان ها نیز مانند شکل بالا عمل می کنیم. تصویر به خوبی گویا می باشد .



برای سطوحی از دندان که در قوس فک قرار دارند، باید با مانوری مناسب و چرخاندن جهت مسواک دسترسی به نواحی را که توضیح دادیم، فراهم سازیم و هر چه از ناحیه ی دندان های عقب فک به سمت جلو پیش می رویم جهت مسواک را هم تغییر می دهیم، طوری که در دندان های جلو، کاملاً از پُرزهای جلویی مسواک برای تمیز کردن استفاده می کنیم .

متخصصین گفته اند که طول مدت مسواک زدن صحیح بین ۵ الی ۷ دقیقه می باشد .

## چند نکته فنی در مسواک زدن

قسمت هایی از دندان که به خوبی تمیز نمی شوند عبارتند از :

1- ناحیه دندان های عقل که معمولا به دلیل حالت تهوعی که به افراد دست می دهد، کمتر این قسمت را مسواک می زنند و به همین علت، با اینکه دندان های عقل دیرتر از همه ی دندان ها در می آیند، زودتر از بقیه می پوسند .

2- قسمت هایی که در قوس فکی قرار دارند، بخصوص از قسمت داخل. زیرا مانور دادن مسواک در این نواحی سخت است، یعنی بیمار دندان های عقبی را مسواک می زند و بعد سراغ دندان های جلویی می آید و در قوس فک ها (در ناحیه دندان نیش) کمتر دقت می کند .

3- روی سطح زبان که حتما باید مسواک کشیده شود و لای پُرزهای زبان نیز تمیز گردد. البته این کار باید آهسته و آرام انجام شود تا به به بافت زبان آسیبی وارد نشود .

معمولا موقع مسواک زدن فرمان جای دیگری است و به همه چیز فکر می کنیم، غیر از مسواک زدن!! اگر با حواس جمع مسواک بزنیم، موثرتر است .

سعی کنید بعد از شستن خمیر دندان، یک بار هم بدون خمیر، مسواک بزنید .