

بسمه تعالی

چگونه دندان‌های خود را مسواک کنیم؟



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. زیرا همان طور که می دانید میکروبها مواد قندی موجود در مواد غذایی را مصرف کرده و تولید اسید می کنند و به این ترتیب اسید حاصله در دندان ایجاد پوسیدگی می کند. با مسواک زدن ، مواد غذایی و میکروب از بین می رود و پوسیدگی دندان ایجاد نمی شود.

مدت زمان مناسب برای مسواک زدن حداقل ۲ دقیقه (۱۲۰ ثانیه) است. برای این که مطمئن شویم باندازه کافی برای مسواک زدن وقت صرف می کنیم، بهتر است وقت بگیریم.

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.



مراحل مسواک زدن:



۱- مسواک را با یک زاویه ۴۵ 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 کاملا 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.



۲- در این مرحله با حرکت رفت و برگشت روی سطح جونده، 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.

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



۴- برای از بین بردن باکتری های موجود بر زبان و داشتن دهانی خوشبو به آرامی مسواک را بر روی زبان خود بکشید.

واحد بهداشت دبستان شاهد حضرت زینب(س)