

توصیه های بهداشتی از طرف جامعه جهانی دندانپزشکی در مورد چگونگی انتخاب و استفاده از مسواک ، خمیر دندان و نخ دندان

بهترین زمان مسواک کردن ، تعداد دفعات ، مدت زمان برای هر دفعه استفاده از مسواک چقدر هست ؟

● دندان های کودکان و بزرگسالان باید به صورت روتین حداقل دو بار در طی روز با مسواک تمیز شوند (یک بار قبل از خواب شب و یک بار دیگر در طی روز)

● در مسواک کردن باید دقت شود تمام سطوح دندان ها تمیز شوند . زمان مسواک کردن حدود دو دقیقه طول می کشد . البته مدت زمان به تعداد دندان های فرد برای تمیز کردن هم بستگی دارد.



برای کودکان از چه زمانی باید مسواک زدن را شروع کرد و تا چه زمانی باید با کمک و تحت نظارت والدین مسواک بزنند؟



● تمیز کردن دندان های کودک باید از زمان مشاهده اولین دندان شیری در دهان شروع شود . برای تمیز کردن می توان از گازیا پارچه تمیز ، مسواک نرم ، مسواک انگشتی استفاده کرد .

● از زمان رویش دندانهای خلفی (عقبی) در دهان کودک ، دیگر از گاز برای تمیز کردن دندان ها استفاده نمی شود و فقط می توان از مسواک نرم استفاده کرد .

● تا زمانی که کودک به تنهایی بتواند به روش صحیح مسواک بزند باید با کمک و تحت نظارت والدین از مسواک استفاده کند .

آیا شستشوی دهان قبل و یا بعد از مسواک کردن دندان ها باید انجام شود ؟

● برای اینکه میزان کافی فلوراید در دهان بماند، پس از مسواک زدن فقط خمیر دندان اضافی از دهان (با تف کردن) خارج می شود و نیازی به شستشوی دهان نمی باشد.

● مسواک کردن کودکان با سنین پایین باید تحت نظارت باشد تا خمیر دندان را قورت ندهند و اضافی آن از دهان خارج شود .

● شستشوی دهان قبل از مسواک کردن به خارج کردن باقیمانده مواد غذایی از دهان کمک می کند و تمیز کردن دندان ها در زمان مسواک کردن راحت تر انجام می شود .

● در صورت استفاده از دهانشویه ، در فاصله زمانی دیگری از دهانشویه استفاده بشود و بلافاصله پس از مسواک کردن نباشد .



مسواک کردن با کدام نوع مسواک (دستی یا برقی) برای بهداشت دهان و دندان موثرتر است؟ از نظر شکل و جنس سر مسواک کدام بهتر است؟

● به خاطر داشته باشید با مسواک کردن مرتب، تمیز کردن دندان ها و لثه انجام می شود. پاسخ به این سوال که کدام نوع مسواک (دستی یا برقی) بهتر است بستگی به چگونگی استفاده فرد از مسواک دارد. با هر دو نوع مسواک با روش صحیح مسواک زدن دندانها تمیز می شوند.

● بهتر است مسواک با سر کوچک و با موهای نرم یا متوسط استفاده شود.

● در صورتی که فرد در نگه داشتن دسته مسواک مشکل دارد می توان وسایل کمکی را به دسته مسواک برای نگهداشتن بهتر مسواک در دست، اضافه کرد و یا از مسواک برقی استفاده شود.

تمیز کردن بین دندان ها چگونه انجام می شود ؟



تمیز کردن بین دندان ها می تواند توسط مسواک بین دندانی یا نخ دندان انجام شود که انتخاب هر یک به فاصله بین دندان ها بستگی دارد . توصیه می شود از مشاوره دندانپزشک در این مورد کمک گرفته شود .

کدام نوع خمیر دندان برای بهداشت دهان و دندان موثر تر است ؟

● خمیر دندان باید برای کودکان (صفر تا 6 سالگی) 1000ppm فلوراید و برای سنین 7 سال به بالاتر $1000-1500\text{ppm}$ فلوراید داشته باشد.

● در افرادی که پوسیدگی زیاد دارند و در معاینات روتین بر اساس تشخیص دندانپزشک ، خطرایجاد پوسیدگی دندانی در آنها در آینده زیاد است، برای پیشگیری از پوسیدگی، استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید بالا ($5000\text{ppm}-2800$) توسط دندانپزشک تجویز می شود . سن افراد باید بالای 10 سال برای تجویز خمیر دندان حاوی فلوراید بالا باشد .

● در افراد بالای 10 سال که تحت درمان ارتودنسی ثابت هستند استفاده از خمیر دندان های حاوی فلوراید بالا توصیه می شود.



چگونه باید از مسواک نگهداری کرد ؟

● پس از هر بار استفاده از مسواک، باید سر مسواک مستقیم رو به بالا در یک محل تمیز قرار داده شود تا در معرض هوا خشک گردد.

● پس از هر بار مسواک زدن، باید کاملاً مسواک با آب شسته شود به صورتی که کاملاً خمیر دندان و سایر آلودگی ها تمیز شوند.

● مسواک یک وسیله شخصی است و نباید به صورت مشترک در خانواده استفاده شود .



چه زمانی باید مسواک را عوض کرد؟

● به صورت روتین هر سه الی چهار ماه یک بار باید مسواک عوض شود. در صورتی که موهای مسواک از هم باز شده و یا شکل اولیه آن تغییر کرده، زودتر مسواک تعویض شود.

● توصیه می شود اگر فرد دچار بیماری عفونی شد بلافاصله پس از بهبودی از مسواک جدید استفاده کند.

