



اصول مسواک زدن دندان‌ها

شرایط پیچیده دندانی درمورد پوسیدگی‌ها و بیماری‌های بافت‌های پیرامون دندان (پریودنتال) می‌توانند با مسواک زدن منظم دندان با استفاده از خمیردندان دارای فلوراید کمتر شود. فلوراید خمیردندان، از مهم‌ترین عوامل جلوگیری از پوسیدگی دندانی است. مسواک، به دو شکل مکانیکی و شیمیایی باعث پیشگیری و کنترل پوسیدگی دندانی می‌شود.

روش صحیح مسواک زدن دندان در کودکان (زیر ۶ سال)

روش اسکراب است و بیش از سایر روش‌ها توسط کودکان پذیرفته می‌شود چون مهارت خاصی لازم ندارد. این روش، ترکیبی از حرکات افقی، عمودی و دورانی است. مسواک، به صورت عمودی روی سطوح داخلی و بیرونی دندان قرار می‌گیرد و با حرکات عقب و جلو؛ بالا و پایین؛ یا دایره‌ای مسواک زده می‌شود (شکل ۱).



شکل ۱. نمایی از مسواک زدن مدل اسکراب برای کودکان