



خمیردندان دارای فلوراید

خمیردندان‌ها هم به شکل خمیر و هم بصورت ژل در دسترس هستند و به تمیزکردن و پالیش دندان‌ها کمک می‌کنند. ترکیبات خمیردندان شامل مواد ساینده، آب، مواد جاذب رطوبت، صابون، مواد معطر، مواد با اثر درمانی از قبیل فلوراید، مواد رنگی و نگهدارنده‌ها است. یون فلوراید، وارد ساختار بلور دندان می‌شود و آن را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌کند. فلوراید می‌تواند به دو شکل خوراکی یا موضعی در دسترس قرار بگیرد. خوردن زیاد آن، به ویژه، در زمان تشکیل دندان‌ها می‌تواند باعث تغییر رنگ دندان‌ها (فلوروزیس) شود و در مواردی نیز ایجاد مسمومیت کند (شکل 1).

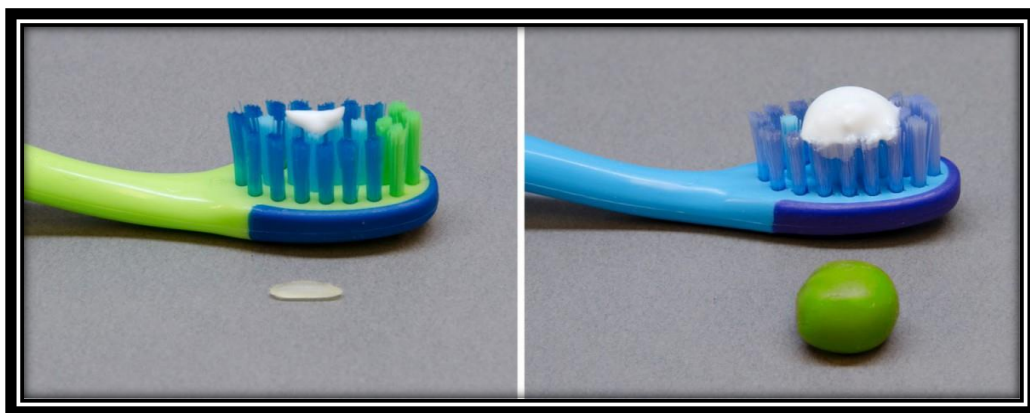


شکل 1. نمایی از دندان فلوروزیس شده

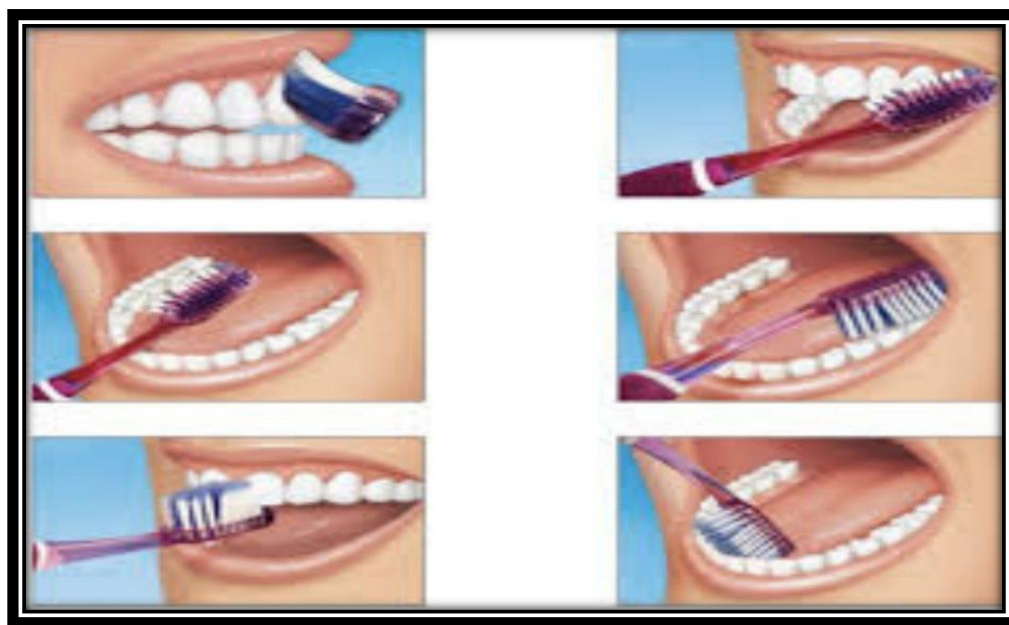


روش صحیح مسواک زدن دندان‌ها در بزرگسالان (شکل‌های ۲ و ۳)

- موهای مسواک‌تان را خیس نکنید و نوار باریکی (به اندازه یک نخود) از خمیردندان را روی آن قرار دهید. خمیردندانی استفاده کنید که دارای فلوراید باشد. در صورت ناتوانی در شستشوی دهان، از مقدار کمتری خمیردندان استفاده شود (به اندازه یک ماش) (شکل ۲).



شکل ۲. نمایی از مقدار خمیردندان روی موهای مسواک برای کودکان و بزرگسالان



شکل ۳. نمایی از مسواک‌زدن اصولی برای بزرگسالان

- از دندان‌های عقب سمت راست یا چپ بالا شروع کنید و در جهت عقربه‌های ساعت به ترتیب مسواک بزنید.



- موهای مسواک را با زاویه ۴۵ درجه به طرف لثه نگهدارید و با حرکات کوتاه لرزشی، از سمت لثه به سمت دندان با دامنه کوتاه، هر ناحیه شامل دو یا سه دندان را حدود ۱۰ تا ۱۵ ثانیه با حرکت جارویی تمیز کنید.
- تمیز کردن دندان‌ها را به همین ترتیب، در جهت عقربه‌های ساعت ادامه دهید. سطوح داخلی دندان را نیز به همین روش مسواک بزنید.
- در مرحله بعد، مسواک را به صورت عمودی روی دندان قرار دهید و موهای مسواک را مستقیم به طرف لثه نگهدارید و با حرکتی پرتابی، سطح پشتی دندان را به طرف بیرون تمیز کنید. این کار را برای هر دندان، پنج بار انجام دهید.
- پشت دندان‌های جلوی فک بالا و پایین را نیز به همین روش تمیز کنید.
- در پایان، با حرکات آرام و چرخشی، سطح زبان را به مدت سی ثانیه مسواک بزنید.

نکات قابل توجه در مسواک زدن

- مسواک زدن باید به محض بیرون آمدن اولین دندان شیری آغاز شود. سطوح دندان‌های شیری را می‌توان به شکل رفت و برگشت (افقی) مسواک زد.
- مسواک حتماً باید متناسب با سن فرد انتخاب شود. موهای مسواک باید نرم باشد، اندازه سر مسواک باید متناسب با فک بیمار انتخاب شود و دسته مسواک نیز باید به راحتی در داخل دست قرار گیرد.
- والدین یا مراقبین باید برای بچه‌ها مسواک بزنند یا روی آن نظارت داشته باشند.
- دندان‌ها را باید دو بار در روز و هر بار، به مدت دو دقیقه، با خمیردندان دارای فلوراید تمیز کرد.
- دندان‌ها باید شب‌ها به عنوان آخرین کار و یک بار دیگر در طول روز (صبح‌ها پیشنهاد می‌شود) مسواک زده شود.
- بعد از مسواک زدن با خمیردندان، محتویات درون دهانتان را خارج کنید اما بهتر است دهانتان را با آب شستشو ندهید تا فلوراید بر روی دندان باقی بماند.
- کودکان زیر ۳ سال باید یک خمیردندان با حداقل فلوراید را استفاده کنند و نباید بیش از یک لایه نازک از خمیردندان بر روی مسواک قرار داده شود، همچنین، باید مراقب بود که خمیردندان را از تیوب آن نخورند یا لیس نزنند.
- شواهدی وجود دارد که برخی از مسواک‌های برقی با یک عمل چرخشی نوسانی می‌توانند برای کنترل پلاک، از مسواک‌های دستی مؤثرتر باشند.