

نحوه صحیح مسواک زدن

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله بهداشت دهان و دندان میباشد... کمتر کسی را میشود یافت که در طی شبانه روز مسواک نزنند ولی چیزی که کمتر بدان توجه میشود نحوه صحیح مسواک زدن میباشد... به طوری که در اکثر موارد مسواک زدن با مسواک نزدن زیاد تفاوتی نمیکند... یادگیری مسواک صحیح زدن کمک شایانی در امر بهداشت دهان و دندان خواهد داشت هر چند که آموزش صحیح مسواک زدن حضوری بهتر است ولی خوب با توجه به امکانات محدود تصویری و نوشتاری سعی میکنم که به طور عملی به این مقوله بپردازم... بریم سر اصل مطلب...

هدف اصلی از مسواک زدن را اگر بدانیم کمک بزرگی در عملکرد ما خواهد گذاشت... هدف اصلی یک مسواک زدن صحیح پاک کردن کلیه مواد غذایی همراه با مواد رسوبی مختلف و میکروارگانیسم هائی که به طور طبیعی بر روی کلیه سطوح دندان جایگزین شده اند میباشد مسواک زدن وقتی تکمیل خواهد شد که مجاورت دندان با لثه و سطح زبان را نیز مورد توجه قرار داد. پس به طور کلی سه نوع مواد است که در لا بلای شیار های دندان... بین دندانها و... بین دندانها و لثه رسوب میکنند:

- مواد غذایی که در طی روز مصرف میشود
- پروتئینهای بزاق و موادی که در طی شبانه روز بر اثر تجزیه مواد غذایی در محیط دهان توسط آنزیم ها و میکروبهای موجود در دهان بوجود میآید
- میکروبهائی که به طور طبیعی در محیط دهان وجود دارد

هدف اصلی مسواک زدن پاک کردن کلیه این مواد از سطوح مختلف دندانی است. حال میپردازیم به روش مسواک زدن:

قبل از شروع مسواک زدن باید از تمیز و سالم بودن مسواک خود مطمئن بود که در مقاله ای دیگر شرایط یک مسواک خوب را توضیح خواهیم داد... خمیر دندان به مقدار کافی بر روی سطح مسواک میگذاریم سپس دهان را با آب خیس میکنیم تا خمیر دندان خوب کف کند... سپس اول از سطح جونده دندانها شروع میکنیم به طوری که با حرکت رفت و برگشتی در روی سطح جونده خمیر دندان بخوبی کف میکند و شیار های موجود بر روی دندان تمیز میشود... سطوح جونده در هر فک در دو ردیف سمت چپ و راست قرار دارد که از یک سمت فک پائین شروع کرده و به سمت دیگر رفته و سپس همینطور برای فک بالا اقدام میکنیم... تمیز کردن سطوح جونده مشکل خاصی ندارد و اگر دقت شود و وقت کافی گذاشته شود بخوبی تمیز میشود... سپس میرویم سراغ بین دندانها که این کار بدون استفاده از کمک نخ دندان امکانپذیر نیست که در قسمت نحوه صحیح استفاده از نخ دندان توضیح داده ام... بعد از تمیز شدن بین دندانها میرویم سراغ مجاورت دندان با لثه که به نظر من مهمترین قسمت آموزش مسواک زدن درک نحوه تمیز کردن این ناحیه میباشد و اکثرا به این قسمت مردم کمتر توجه داشته و مشکل اصلی در رعایت بهداشت هم در تمیز کردن این ناحیه میباشد لذا این قسمت بیشتر توضیح داده میشود



به این تصویر دقت کنید.... حاشیه بین لثه و دندان به صورتی است که شکل آناتومیکی آن فضاهای متعددی را ایجاد میکند که در یک بررسی سه بعدی میشود فهمید که در هر سه بعد دارای فضاهائی است که دسترسی مسواک به این نواحی مشکل میباشد این تصویر را به خاطر بسپارید تا دوباره برمیگردیم



این تصویر را میبینید به طور معمول ما مسواک را به صورت به صورت رفت و برگشتی در سطوح طرفی دندانها حرکت میدهم که این اشتباه است و اولاً در دراز مدت باعث سایش در روی دندان در مجاورت لثه میشود و در ضمن با پریدن پرز های مسواک از روی برجستگی یک دندان بر روی برجستگی دندان مجاور عملاً بین دندانها خوب تمیز نمیشود..... خوب پس چه کار باید بکنیم؟..... قبلاً پیشنهاد میکردند که به جای اینکه حرکت رفت و برگشتی مسواک بر روی سطوح کناری دندان به سمت جلو و عقب باشد این حرکت به صورت بالا و پائین باشد یعنی مسواک را از سمت لثه به طرف بالا حرکت داده و مسواک بزنیم این نیز جوابگوی ما نخواهد بود علت هم این است که باز حاشیه مجاور بین لثه و دندان تمیز نخواهد شد چرا؟ خوب به عکس قبلی برگردید خود لثه یک برجستگی دارد که هر چه به سمت دندان پیش برویم فرورفتگی ایجاد شده و به دندان ختم میشود سپس دندان نیز یک قوسی دارد و در وسط هایش به حد اکثر برجستگی میرسد

.... خوب در صورت کشیدن پرز مسواک از پائین به بالا و بر عکس این پرزها از روی برجستگی لثه پریده و بروی برجستگی دندان قرار میگیرد و عملا این حاشیه بین دندان ولته تمیز نمیشود نمیدونم دقت کردید که چی دارم میگم ...؟! خوب چه کار باید کرد



به این تصویر دقت کنید و خوب گوش کنید به ادامه بحث؟!..... مسواک را با یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان بر روی شیار لثه و دندان قرار میدهیم و مقداری فشار میدهیم به سمت پائین تا پرزهای مسواک کاملا بین لثه و دندان و همچنین بین دندانها فرو رود مانند شکل بعد با یک حرکت لرزشی مناسب و با دامنه کم مسواک را به سمت بالا حرکت میدهیم این حرکت لرزشی محدود باید سه چهار دفعه تکرار شود تا کلیه سطوح غیر قابل دسترس برای مسواک تمیز گردد....



برای سطوح داخلی دندانها نیز به این طریق عمل میکنیم تصویر به خوبی گویا میباشد



برای سطوحی از دندان که در قوس فک قرار دارند باید با مانور مناسب و چرخاندن جهت مسواک دسترسی به نواحی که توضیح دادم را فراهم سازیم به طوری که هر چه از ناحیه دندانهای عقب فک به سمت جلو پیش میرویم جهت مسواک را هم تغییر میدهیم به طوری که در دندانهای جلو کاملاً از از پرز های جلویی مسواک برای تمیز کردن استفاده میکنیم

چند نکته فنی در مسواک زدن

- نقاطی که در طی این مدت مطب داری متوجه شدم که بیمارانت خوب تمیز نمیکنند عبارتند از ۱- ناحیه دندان عقل که معمولاً به علت حالت تهویی که بهشان دست میدهد کمتر مسواک میزنند ... و به این علت است که دندانهای عقل با اینکه دیرتر از همه دندانها در میاید زودتر از بقیه میپوسد ۲- قسمت هائی که در قوس فکی فرار دارد بخصوص از قسمت داخل به خاطر اینکه مانور دادن در این نواحی سخت میباشد یعنی بیمار قسمت دندانهای عقبی را مسواک میزند و بعد میاد سرغ دندانهای جلویی و به قوسها فک در ناحیه دندان نیش کمتر توجه میکند..... ۳- سطح روئیه زبان که حتماً باید مسواک کشیده شود که بی توجهی میشود و لای پرزهای زبان نیز باید تمیز گردد
- معمولاً موقع مسواک زدن فرمان جای دیگری است و به همه چیز فکر میکنیم غیر از مسواک زدن!!!! آقا و خانم چون من موقع مسواک زدن فکرتون به مسواک زدن باشه نه به بدهی هایتان؟! با حواس جمعی مسواک بزنید ببینید که چقدر موثره
- متخصصین گفته اند که طول مدت مسواک زدن صحیح بین ۵ الی ۷ دقیقه میباشد محض رضای خدا یک بار وقت بگیرید ببینید چقدر فرزند هستیید...؟! اگه زیادی فرزند هستیید بدونید که سرخودتون کلاه گذاشتید؟!
- سعی کنید که بعد از شستن خمیر دندان یک بار هم بدون خمیر و به قول معروف خشک مسواک بزنید چرایش بگونه برای بعد که دارم از تایپ کردن خسته میشم بنزینم داره تموم میشه ...؟!
- تا دیدار بعد بقول بعضی ها عزت زیاد؟!

منبع : WWW.IRANDELIST.INFO