



5 خطایی که حین مسواک زدن مرتکب می شویم!

احتمالا شما نیز روزانه دو الی سه بار دندان هایتان را مسواک می زنید و شاید تصور می کنید در این کار خبره شده اید. اما باید بدانید بدون اینکه متوجه بشوید خطاهایی مرتکب می شوید. در این مطلب با 5 خطایی که اغلب ما حین مسواک زدن مرتکب می شویم آشنا خواهید شد.

*احتمالا شما نیز روزانه دو الی سه بار دندان هایتان را مسواک می زنید و شاید تصور می کنید در این کار خبره شده اید. اما باید بدانید بدون اینکه متوجه بشوید خطاهایی مرتکب می شوید. در این مطلب با 5 خطایی که اغلب ما حین مسواک زدن مرتکب می شویم آشنا خواهید شد.

1. عجله می کنید

به عقیده ی کارشناسان یکی از خطاهای شایع مسواک زدن زمانی کوتاهی است که برای این کار اختصاص داده می شود. برای اینکه به خوبی دندان هایتان را مسواک بزنید باید حدود دو دقیقه وقت برای این کار صرف کنید. زمانیکه با عجله مسواک می زنید نمی توانید جرم های دندان را از بین ببرید. نتایج یک پژوهش انگلیسی نشان می دهد دو سوم افرادی که از بیماری مربوط به لثه رنج می برند افرادی هستند که با وجود توصیه های دندان پزشک شان باز از اختصاص دادن دو دقیقه به مسواک زدن کوتاهی کرده اند. زمانیکه مسواک را به دست می گیرید به ساعت خود نگاه کنید و دو دقیقه از وقت با ارزش تان را به این کار مهم اختصاص دهید.

2. دقت نمی کنید

خطای دیگری که زیاد مرتکب می شوید این است که حین مسواک زدن برخی از مناطق دهان را فراموش می کنید. باید با دقت یکسان جلو، عقب و روی دندان ها و همچنین لثه ها، زبان و کام را تمیز کرد. اغلب بخش هایی از دهان که مسواک به راحتی به آنجا نمی رسد مثل دندان های عقب رها می شوند. باید توجه داشته باشید که با حوصله و دقت مسواک بزنید. برخی افراد در مسواک زدن تمام دندان ها تنبلی به خرج می دهند.

3. مسواک را بیش از حد روی دندان ها فشار می دهید

آیا از آن دسته افرادی هستید که تصور می کنند هر چه بیشتر مسواک را فشار دهند دندان ها بهتر تمیز می شوند؟ باید بگوییم متأسفانه اشتباه می کنید. به کار بردن انرژی زیاد در حین مسواک زدن از آن دسته خطاهای رایجی است که تمام مراجعین به دندان پزشکان مرتکب می شوند. فشار دادن مسواک روی دندان ها باعث می شود بافت لثه ها از دندان ها فاصله بگیرد و از بین برود. حتی امکان دارد به حساسیت دندانی یا افتادگی دندان دچار شوید. خلاصه اینکه با دندان هایتان مهربان باشید. دندان پزشکان توصیه می کنند از مسواک های نرم استفاده کنید. زیرا اینگونه مسواک ها به دندان آسیب نمی رسانند و راحت تر روی دندان ها می لغزند.

4. حرکات اشتباه است

اگر مسواک زدن از رشته های المپیک بود به نظرتان چه امتیازی از هیات داوران دریافت می کردید؟ اگر مسواک را به صورت افقی از عقب به جلو و بر عکس روی دندان هایتان می کشید امتیاز بالایی نسیب تان نمی شد. مسواک را با حرکات دورانی کوتاه و ملایم روی دندان هایتان حرکت دهید. نزدیک لثه ها یک زاویه ی 45 درجه به مسواک بدهید و از بالا به پایین مسواک بزنید.

5. در استفاده از خمیر دندان زیاده روی می کنید

زیاده روی در خمیر دندان فی نفسه آسیبی به دندان ها نمی زند اما امکان دارد به خاطر اینکه دوست ندارید دهانتان پر از کف باشد زمان مسواک زدن را کوتاه کنید. برای کودکان لایه ی نازکی از خمیر دندان کفایت و برای بزرگسالان اندازه ی یک نخود یا تیله بس است و بهتر است زیاده روی نکنید.