نصائح مفيدة لأسنان نظيفة

الجميع يريد أن يتمتع بابتسامة جميلة، وهذا هو السبب الذي يجعل نظافة الفم مهمة للغاية! يمكن أن يؤدي ضعف نظافة الفم إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الطبية في المستقبل مثل أمراض اللثة، العدوى، فقدان الأسنان، أمراض القلب، السكتات الدماغية، وغيرها. الفحوص العادية والتنظيفات الروتينة يمكن أن تمنع هذه المشاكل وكذلك توفر لك نظافة فم جيدة:

فيما يلي قائمة من الخطوات الصحية للحفاظ على الأسنان وتعزيز نظافة الفم:

الطريقة المناسبة لاستخدام فرشاة الأسنان:

إنها واحدة من أسهل الخطوات لمساعدة أسنانك على أن تكون نظيفة. عند تنظيف أسنانك، ضع شعيرات فرشاة الأسنان بزاوية ٤٥ درجة بالقرب من خط اللثة. يجب أن يكون كل من خط اللثة وسطح الأسنان على اتصال بالشعيرات.

حاول أن تنظف أسنانك مرتين في اليوم على الأقل لمنع تراكم الأحماض من المواد الغذائية جراء البكتيريا. ومع ذلك، إذا تعمل أو تمنعك أنشطتك من القيام بذلك خلال النهار، شطف جيدا فمك بالماء بعد تناول الطعام لتقليل كمية المواد الغذائية التي من شأنها أن تكون الركيزة الأساسية للبكتيريا.

استخدام خيط الفم:

نحن نعلم، انه واجب في الكثير من الأوقات ننسى عنه بعد فرش الأسنان، خاصة إذا كنا نسرع من الباب لنتوجه إلى السرير. مع ذلك، يمكن لخيط الأسنان أن يساعدك على إزالة جزيئات الطعام وغيرها من المواد الضارة التي لا يمكن لفرشاة الأسنان أن تزيلها. الخيط يسمح لك بالوصول عميقا بين أسنانك حيث شعيرات فرشاة الأسنان لا يمكن أن تصل إليها أو حتى غسول الفم لا يمكن أن يغسلها. نوصي باستخدام الخيط مرة واحدة على الأقل في اليوم.

تجنب التبغ:

هذا سيكون مفيدا جدا لأسنانك. إنه سيساعد على تجنب سرطان الفم ومضاعفات اللثة. علاوة على ذلك، إنه سيحميك من عدد لا يحصى من

الآثار السيئة الناجمة عن الأشياء التي تستخدمها للتخلص من رائحة التبغ. على سبيل المثال، إذا كنت تدخن سيجارة، يمكنك استخدام الحلوى، والشاي، أو القهوة لإخفاء نفسك الذي يحتوي على رائحة الدخان. هذا سيضاعف كمية الضرر لأسنانك.