إبتعدوا عن هذه الأخطاء خلال تنظيف أسنانكم

يعتقد الكثير من الأشخاص أن تنظيف الأسنان من أسهل الطرق عموما إذ لا تتطلب وقتا ولا جهدا كبيرا، إلا أن هذا خطأ كبير لأن عملية تنظيف الأسنان لا تقتصر على إستعمال معجون الأسنان والخيط فقط بل هناك مجموعة من الأخطاء تترتب عن تنظيف الاسنان في حال لم يتم التنبه لها.

وفي هذا المقال، سنعرفكم على الأخطاء الشائعة في تنظيف الأسنان لكي تتجنبوا القيام بها أولا ومن ثم تساعدكم في التمتع بأسنان صحية وخالية من التسوس:

الخطأ الأول:

عند شراء فرشاة الاسنان، يهتم جميع الأسخاص بشراء الفرشاة التي تترواح ما بين المرونة والأكثر صلابة، بإعتبار أنها تدوم لفترة أطول. لكن هذا الأمر غير صحيح لأن كل شخص يجب أن يختار الفرشاة المناسبة لنوعية أسنانه ولثته، ومن المفضل أن يتم إعتماد فرشاة الاسنان ذات الشعيرات اللينة. ومن المهم جدا تبديل الفرشاة كل 3 أشهر.

الخطأ الثاني:

عند تنظيف الاسنان، يكتفي معظم الأشخاص بفرك وغسل الطبقة الخارجية من الأسنان، وهذا خطأ كبير لأن بقايا الطعام تتراكم في الجهة الداخلية للأسنان وعدم تنظيفها بشكل جيد يؤدي الى تراكم بقايا الطعام ما يسبب مع الوقت بحدوث التسوس ومشاكل في اللثة. لذلك، يجب غسل الاسنان من الجهتين.

الخطأ الثالث:

منذ الصغر تعلمنا إستعمال الفرشاة بطريقة أفقية إلا أن هذا غير صحيح لأن هذا الأمر يضر باللثة ويسبب الخدوش. والطريقة الأمثل لإستعمال الفرشاة هي من خلال إمالتها وفرك الأسنان عاموديا.

الخطأ الرابع:

اللإراط في تنظيف الأسنان يضر أكثر من ما ينفع، فغسل الإسنان أكثر من 4 مرات في النهار يسبب مشاكل في اللثة حيث تفقد طبقة المينا المحيطة بالأسنان ما يسبب ضرارا للأسنان وجذورها.

هذه الأخطاء التي تتعلق بتنظيف الأسنان هي الأكثر شيوعا وهي عامل مسبب في تسوس الأسنان وحدوث مشاكل في الفم. لذلك، تجنبوا كل هذه الأمور وإتبعوا التعليمات أعلاه.