

اهمیت مسواک زدن در اسلام

☑ پیامبر خدا (ص): جبرئیل، آن اندازه مرا به مسواک زدن سفارش می کرد که گمان بردم آن را واجب قرار خواهد داد.

☑ امام باقر (ع): خواندن دو رکعت نماز با مسواک، با فضیلت تر از هفتاد رکعت بدون مسواک است.

روش صحیح مسواک زدن

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله ی بهداشت دهان و دندان است. کمتر کسی را می توان یافت که در طی شبانه روز مسواک نزند، ولی چیزی که کمتر به آن توجه می شود، نحوه صحیح مسواک زدن می باشد، طوری که در اکثر موارد مسواک زدن با مسواک نزدن زیاد تفاوتی نمی کند.

یادگیری مسواک زدن صحیح، کمک شایانی در امر بهداشت دهان و دندان خواهد داشت، هر چند که آموزش صحیح مسواک زدن حضوری بهتر است.

مسواک زدن وقتی کامل خواهد شد که سطح زبان و بین دندان و لثه را نیز تمیز کنیم.

به طور کلی سه نوع مواد است که در شیارهای هر دندان، بین دندان ها و بین دندان ها و لثه رسوب می کنند:

۱. مواد غذایی که در طی روز مصرف می شود.
 ۲. پروتئین های بزاق و موادی که در طی شبانه روز بر اثر تجزیه مواد غذایی توسط آنزیم ها و میکروب های موجود در دهان بوجود می آید.
 ۳. میکروب هایی که به طور طبیعی در محیط دهان وجود دارند.
- هدف اصلی از مسواک زدن پاک کردن کلیه این مواد از سطوح مختلف دندانی است.

بهرتر است بعد از هر وعده غذا دندانها را مسواک کنید. اگر انجام این کار مقدور نیست، توصیه می شود حداقل دوبار، شب قبل از خواب و صبح قبل یا بعد از صبحانه دندانها را به مدت ۵ دقیقه مسواک کنید.

روش مسواک زدن

کقبل از شروع مسواک زدن باید از تمیز و سالم بودن مسواک خود مطمئن باشیم. به مقدار کافی خمیر دندان روی مسواک می گذاریم. سپس دهان را با آب خیس می کنیم تا خمیر دندان خوب کف کند.

کاول از سطح جونده ی دندان ها شروع می کنیم که با حرکت رفت و برگشت روی سطح جونده، خمیر دندان به خوبی کف می کند و شیارهای موجود بر روی دندان تمیز می شوند. سطوح جونده در هر فک، در دو ردیف سمت چپ و راست قرار دارد که از یک سمت در فک پایین شروع کرده و به سمت دیگر می رویم. سپس همینطور برای فک بالا اقدام می کنیم.

سپس می رویم سراغ بین دندان ها که این کار بدون استفاده از کمک نخ دندان امکان پذیر نیست. (روش صحیح نخ دندان کشیدن در بروشور شماره ۱۴۴ آمده است)

کبعد از تمیز شدن بین دندان ها، می رویم سراغ مجاورت دندان با لثه که مهم ترین قسمت آموزش مسواک زدن، نحوه ی تمیز کردن این ناحیه است. در حالیکه مردم اکثرا به این قسمت کمتر توجه می کنند و مشکل اصلی در رعایت بهداشت هم در تمیز کردن این ناحیه می باشد. لذا این بخش را همراه با تصاویر و دقیق تر توضیح می دهیم.



استفاده از خمیر دندان و دهان شویه های حاوی فلوراید میزان پوسیدگی دندانها را به مقدار ۱۵ تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.

کمسواک را با یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان بر روی شیار لثه و دندان قرار داده و مقداری به سمت پایین فشار می دهیم تا پُرزهای مسواک کاملا بین لثه و دندان و همچنین بین دندان ها فرو رود. بعد با یک حرکت لرزشی مناسب و با دامنه ی کم مسواک را به سمت بالا حرکت می دهیم. این حرکت لرزشی محدود باید ۴-۳ دفعه تکرار شود تا تمامی سطوح غیر قابل دسترس برای مسواک تمیز گردد.



کبرای مسواک زدن سطوح داخلی دندان ها نیز مانند شکل زیر عمل می کنیم.



توجه شود که استفاده از نمک خشک، جوش شیرین و سایر پودرها برای مسواک کردن صحیح نیست و باعث ساییدگی مینا و خراشیدن لثه می شود.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

بهداشت دهان و دندان

مسواک زدن صحیح



تهیه کننده:

واحد بهداشت حرفه ای

فروردین ماه ۱۳۹۶

✓ انتخاب نوع مسواک ، بستگی به تناسب و تسلط افراد برای استفاده بهتر از آن و وضعیت دهان و دندان دارد .

✓ چنانچه پلاک ها را از سطح دندان پاک نکنیم ، در دراز مدت باعث تشکیل جرم دندان می شود که جرم دندان تشکیل شده ، توسط مسواک پاک نمی شود . برای از بین بردن آن مراجعه به دندانپزشک الزامی است .

✓ مسواک خوب ۳ تا ۴ ماه باید دوام بیاورد و پرزهایش حالت اولیه خود را از دست ندهد.

✓ تمیز کردن زبان نقش مهمی در ازبین بردن بوی بد دهان دارد .

✓ سالی یکبار به دندانپزشک خانوادگی خود مراجعه کنید و سلامت دهان و دندانهای خود را چک کنید.

حرف حساب دوم:

زندگی مشترک یک بازی که بر پایه حدس و گمان باشد، نیست. بسیاری از مردم، اعم از مرد و زن از بیان صریح خواسته‌های خود بیم دارند و در نتیجه بر آنها سرپوش می‌گذارند و نتیجه این پنهان‌کاری، نومید شدن از رسیدن به خواسته‌هایشان و خشم گرفتن بر همسری است که از برآورده کردن خواسته‌های ناگفته آنان کوتاهی کرده است. ایجاد روابط صمیمی با همسر، بدون صداقت و درستی در گفتار و کردار امکان‌پذیر نیست. به یاد داشته باشید که همسران فکرخوان شما نیست، یعنی علم غیب پی بردن به درون و افکار شما را ندارد. خواسته‌هایتان را به روشنی بیان کنید.

سلامت باشید

✓ برای سطوحی از دندان که در قوس فک قرار دارند، باید با مانوری مناسب و چرخاندن جهت مسواک دسترسی به نواحی را که توضیح دادم، فراهم سازیم و هر چه از ناحیه ی دندان های عقب فک به سمت جلو پیش می رویم جهت مسواک را هم تغییر می دهیم، طوری که در دندان های جلو، کاملاً از از پُرزهای جلویی مسواک برای تمیز کردن استفاده می کنیم.



به نکات زیر توجه کنید:

✓ متخصصین گفته اند که طول مدت مسواک زدن صحیح بین ۵ الی ۷ دقیقه می باشد.

✓ روی سطح زبان که حتما باید مسواک کشیده شود و لای پُرزهای زبان نیز تمیز گردد. البته این کار باید آهسته و آرام انجام شود تا به به بافت زبان آسیبی وارد نشود.

✓ سعی کنید بعد از شستن خمیر دندان، یک بار هم بدون خمیر، مسواک بزنید.

✓ برای تمیز شدن لای دندانها از نخ دندان استفاده کنید . فراموش نکنید که مسواک زدن دندانها به تنهایی برای تمیز شدن دندانها کافی نیست و فقط دوسوم دندانها را تمیز می کند .

✓ کمبود ویتامین های A - C - D و کلسیم ، فسفر یا عدم تعادل بین کلسیم و فسفر و کمبود فلوراید ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی در رشد و نمو دندان و یا پوسیدگی آنها شود.