

تعرف على .. التنظيف المثالى للاسنان



الأربعاء 27 أبريل 2016 10:04 م

لا يوجد شيء أفضل من ابتسامة جميلة ناصعة البياض، لكن للأسف يفشل كثير منا في تحقيق ذلك بسبب قلة الاهتمام بالأسنان أو عدم تنظيفها على النحو الصحيح الذي يضمن التخلص تماماً من الجراثيم □
تنظيف الأسنان بطريقة خاطئة يؤدي إلى تراكم الـ "Plaque" وهي الجراثيم التي تلتصق بالسطح من بقايا الطعام، والتي تسبب لاحقاً التسوس وأمراض اللثة أو ما يعرف علمياً بالتهاب اللثة، حسب "العربية"، عن صحيفة "ديلي ميل" البريطانية □

غالباً ما يرتبط التهاب اللثة ببعض الأمراض الصحية بما في ذلك مشاكل القلب، أمراض السكري، الكلى وبعض أنواع السرطان، حيث خلص العلماء مؤخراً إلى وجود صلة بين البكتيريا الضارة في الفم وسرطان البنكرياس، إذ يعتقد أن هذه البكتيريا تجد منفذاً لها إلى داخل الجسم عبر مجرى الدم لتصل إلى البنكرياس وتسبب أضراراً جسيمة □

لذلك كان لابد من الاهتمام بنظافة الأسنان وعدم التخلف عن مواعيد الأطباء مهما كان الأمر حفاظاً على الصحة العامة، حيث أكدت مؤسسة التأمين على الأسنان البريطانية "دنبلان" أن 34% من الناس يتخلفون عن مواعيد أطباء الأسنان، بينما يرفق كثيرون زيارة طبيب الأسنان بسبب تعرضهم لنزيف اللثة، ولذا قامت مؤسسة "دنبلان" بوضع نظام أمثل مكون من 6 خطوات للحفاظ على نظافة الأسنان وهو كالآتي:

1. ضع رأس الفرشاة على أسنانك، ثم قم بإمالتها بزاوية حادة قدرها 45 درجة مقابل خط اللثة، ثم قم بتحريكها بحركات دائرية صغيرة عدة مرات على جميع الأماكن □
2. قم بتفريش الأسطح الخارجية لكل سن من الأعلى والأسفل، مع الحفاظ على شعيرات الفرشاة مقابل خط اللثة □
3. استعمل نفس الطريقة على الأسطح الداخلية لجميع أسنانك □
4. قم بتفريش أجزاء العض من الأسنان □
5. لتنظيف الأسطح الداخلية الأمامية، قم بإمالة الفرشاة رأسياً وتحريكها بطريقة دائرية مع الجزء الأمامي □
6. احرص على تنظيف اللسان لإنعاش أنفاسك وتنظيف الفم للتخلص من البكتيريا □