

أشهر 10 معتقدات خاطئة عن العناية بالأسنان



الأحد 29 مايو 2016 09:05 م

يسعى الكثيرون للاحتفاظ بألوان أسنانهم كما كانت عليه قبل أن تلوثها فضلات الأطعمة، ببيض ناصعة لا يعكر صفو بياضها شيء، وفي إطار السعي لذلك المظهر الجميل الجذاب نبت عدد من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بغسيل الأسنان أوردتها جميعا صحيفة "الدبلي ميل البريطانية"، وأبرز الخرافات المتعلقة بغسيل الأسنان هي التالية:

- 1- الفرشاة الكهربائية: نوع من أنواع التقنيات الحديثة التي تساعد على غسيل الأسنان دون تحريك اليدين، وقد ثبت أن ضررها أكبر من نفعها
- 2- المستحضرات المستخدمة للتبييض: مثل "البكربونات" وبودرة التبييض وغيرها، وقد وجد أنها لا تسبب أى فارق ولا تبيض الأسنان
- 3- غسيل الأسنان بالماء بكثافة عقب استخدام الفرشاة: وهي عادة خاطئة درج عليها كثير من الناس، فعادة ما يغسل الجميع أسنانهم بكمية رهيبة من الماء عقب استخدام الفرشاة والمعجون
- 4- استخدام الفرشاة بعنف: يعتقد الكثيرون خطأ أن استخدام الفرشاة بشكل عنيف سيخلصهم من الفضلات بشكل أكبر
- 5- استخدام المضمضة: المضمضة ليست مخصصة لغسيل الأسنان إذ تستعمل فقط للتخلص من البكتيريا
- 6- إدخال خيط بين الأسنان: عادة خاطئة درأ عليها كثير من الناس وهي عادة لا تقدم ولا تؤخر ولا تفيد فى أى شيء
- 7- غسيل الأسنان فى كل وقت: لن يفيد ذلك فى شيء فكل ما هو مطلوب أن تغسل أسنانك بعد الأكل
- 8- استخدام معجون بلا فلورايد: وهي طريقة باتت أكثر شعبية، وهو أمر لا يبدو صحيحا إلا فى اتجاه حماية اللثة، لكن الموضوع لا علاقة له بتسوس الأسنان
- 9- الفرشاة الخشنة: لا تفيد فى أى شيء بالعكس يمكن أن تسبب ضررا للثة
- 10 - غسيل الأسنان لمدة خمسة وأربعين ثانية: وهو معتقد يسيطر على بعض الناس إذ يظنون أن ذلك الوقت هو الأنسب لغسيل الأسنان مع أنه لا يوجد أى دليل على ذلك