

تعرف على أفضل طريقة لتنظيف الأسنان



الثلاثاء 16 سبتمبر 2014 12:09 م

قالت صحيفة "ديلي ميل" إن الدراسات الحديثة لم تثبت أن الأساليب المعقدة المتبعة لتنظيف الأسنان أكثر فاعلية بل إن حركة لطيفة بشكل أفقي قد تكون الأفضل □

وأضافت الصحيفة البريطانية التي نشرت نتائج دراسة في هذا الصدد، إن الطريقة المثلى لتنظيف الأسنان هي تحريك الفرشاة في حركات قصيرة ولطيفة وبوضع الفرشاة لتشكيل زاوية 45 درجة مع الأسنان، ولتجنب تنظيف الأسنان بعنف ينصح بمسك الفرشاة كالقلم وليس أحكام كامل القبضة عليها □

وأكدت الصحيفة ضرورة التركيز في تنظيف الأسنان على سطح الأسنان التي تواجه الطعام بشكل مباشر والمناطق التي تلتقى في الأسنان مع اللثة □