



دکتر یاشار رضاعی

جراح - دندانپزشک استادیار دانشگاه

☎ ۰۴۱ ۳۵۵۴۹۴۷۲

📞 ۰۹۳۳۴۱۱۰۱۰۰

نکات در ارتباط با مسواک

اهمیت بهداشت دهان نه فقط به خاطر سلامتی دندان ها، بلکه برای سلامتی کل بدن بسیار ضروری است. در واقع بیماری های دهانی، فاکتور فطری برای پیشرفت بیماری های قلبی، دیابت و... مسموب می شوند .
مسواک زدن در صورتی به بهداشت دهان کمک می کند که نوع مسواک و نحوه مسواک زدن درست باشد.



در گذشته مسواک هایی از جنس ریشه گیاه و موی میوانات ساخته می شد. در سال ۱۹۳۰ مسواک با برس نایلونی امروزی ابداع شد اما تنوع زیادی نداشتند. امروزه تنوع مسواک در فروشگاه ها بسیار زیاد است که هر کدام شکل خاص خود را دارند. به طور کلی مسواک ها را می توان به دو گروه برقی و دستی تقسیم کرد.

مسواک دستی معمولی (کلاسیک)

مسواک هایی با برس های صاف و یک شکل هستند که ارزان ترین نوع مسواک مسموب می شوند. مسواک های معمولی در صورتی که درست استفاده شوند، کارایی فوپی فوهند داشت.

مسواک دستی همراه با ماساژور

بعضی از مسواک های دستی در دو طرف زائده های بلندی دارند که در هنگام مسواک زدن باعث ماساژ لثه می شوند. نوعی از مسواک ها نیز در انتهای دسته زائده ای دارند که برای ماساژ لثه طراحی شده اند. البته عده ای به اشتباه از آن به عنوان نخ دندان استفاده می کنند که مشکلی ندارد.

مسواک با الیاف متقاطع

الیاف نامتقاطع مسواک می توانند تاثیر بیشتری در تمییز کردن دندان ها داشته باشند.

مسواک با تمییز کننده زبان

مسواک زدن زبان نیز مانند دندان ها برای پاکسازی دهان از پلاک و مواد غذایی بسیار مهم است. بدین منظور در پشت بعضی از مسواک ها شیارهایی وجود دارد تا با کشیدن آن روی زبان، سطح آن تمییز گردد.

انواع مسواک برقی

نوع و قیمت مسواک برقی در بازار بسیار متنوع است. بعضی با برق شارژ می شوند و بعضی با باتری کار می کنند. نوعی از مسواک های برقی دارای برس هایی هستند که علاوه بر پرفش، حرکت به عقب و جلو را نیز دارند. هرچه برس مسواک حرکت بیشتری در جهت های مختلف داشته باشد، قیمت بیشتری خواهد داشت. نوع جدید مسواک های برقی دارای سنسور فشار و تایمر می باشد .

آیا مسواک برقی از مسواک دستی بهتر است؟

نکته مهم درست مسواک زدن و پاک کردن دندان از پلاک ها می باشد تا لثه و دندان ها و سالم بمانند و برقی بودن یا دستی بودن مسواک فرقی ندارد. مسواک برقی به بیمارانی که حرکت آن ها محدود شده مانند افراد مبتلا به پارکینسون یا روماتیسم و بیمارانی که در بستر هستند کمک می کند تا رامت مسواک بزنند.

برای خرید مسواک برقی و دستی به چه ویژگی هایی باید توجه کنیم؟

اندازه سر مسواک

بهترین اندازه سر مسواک اندازه ای است تا به راحتی در دهان بچرخد و به تمام قسمت های دهانی برسد. برای بیشتر افراد بالغ، اندازه سر مسواک با عرض مدود یک و نیم سانتی متر و طول مدود ۳ سانتی متر مناسب است. مسواک هایی با اندازه بزرگ تر ممکن است به همه دندان ها دسترسی نداشته باشند و یا دندان ها را به طور کامل از بالا به پایین و از پشت به جلو تمییز نکنند. دسته مسواک نیز باید به اندازه کافی بلند بوده تا نگهداشتن آن در دست رامت باشد .

برس مسواک

برس مسواک دستی و یا سر مسواک برقی، به صورت نرم، متوسط و یا سفت تولید می گردد. برای اکثر مردم استفاده از مسواک هایی با برس های نرم یا متوسط، مناسب است. مسواک هایی با برس سفت به لثه و مینای دندان آسیب می رسانند. افرادی که مبتلا به نارامتی های لثه هستند ممتا باید از نوع مسواک نرم استفاده کنند. در هنگام خرید هر نوع مسواک ممتا توجه داشته باشید که سر برس های مسواک گرد بوده و نوک تیز نباشند .

قیمت

قیمت مسواک های برقی بیشتر از مسواک های دستی است و برس سر مسواک برقی باید همانند بازه زمانی مسواک دستی تعویض شود. بنابراین هزینه استفاده از مسواک برقی بالاتر از مسواک دستی است. اما در صورتی که با استفاده از مسواک برقی احساس بهتری دارید و دندان هایتان بهتر تمییز می شوند از مسواک برقی استفاده کنید.

رامت و دوست داشتنی بودن

افرادی با مسواک برقی رامت نیستند و لرزه ای که ایجاد می شود برایشان نافوشایند است. اما عده ای دیگر مسواک برقی را برای تمییز کردن دندان مناسب تر می دانند. در هر صورت مسواکی را انتخاب کنید که با استفاده از آن احساس فوبی داشته باشید و زمان کافی برای مسواک زدن بگذارید. استفاده از مسواک برقی برای کسانی که بیماری باعث محدود کردن حرکت آنها شده است مانند بیماران روماتیسمی بسیار کمک کننده است تا رامت تر مسواک بزنند.

تاثیرگذار بودن در از بین بردن پلاک

مطالعات زیادی انجام شده است تا مشخص کند کدام یک از انواع، مسواک برقی یا دستی، می تواند تاثیر بیشتری در از بین بردن پلاک ها و کاهش بیماری های دهان و دندانی ایجاد کنند. نتایج بیش از ۳۰ مطالعه نشان می دهد که مسواک برقی و دستی تفاوت پندانی در عملکرد ندارند.

انتخاب بهترین مسواک برای کودکان

مسواک کودکان همه نرم هستند اما مسواک باید بر اساس سن کودک انتخاب گردد. معمولا دسته بندی گروه های سنی بر روی جلد مسواک نوشته شده است.

مسواک برای گروه های سنی که دندان شیرینی آن ها افتاده است طوری طراحی شده تا لثه آن ها اذیت نشود.

برای کودکانی که هنوز فودشان قادر به مسواک زدن نیستند، مسواک های انگشتی سافته شده که شکلی شبیه به کیسه دارد و داخل انگشت قرار می گیرد .

انواع مختلفی از مسواک های برقی و دستی در رنگ ها و شکل های گوناگون وجود دارد تا کودکان را برای مسواک زدن ترغیب کند. برای انتخاب مسواک مناسب به برس و سایز کوچک آن توجه داشته باشید اما انتخاب شکل آن را بر عهده کودک فود بگذارید تا کودک فود برای مسواک زدن تشویق شود و آن را کاری لذت بخش احساس کند.