

مهم‌ترین نکات بهداشت دهان و دندان

۱. مراقبت از دندان در شب قبل از رفتن به رختخواب ضروری است
۲. ابتدا تمام فضا‌های بین دندان‌های خود را با نخ دندان یا برس بین فضایی تمیز کنید. آخرین دندان‌ها را فراموش نکنید: آنها به راحتی با نخ دندان تمیز می‌شوند.
۳. در صورت امکان از مسواک برقی استفاده کنید. هرچه حرکت کوچکتر باشد، موثرتر است.
۴. اگر راست دست هستید از فک پایین راست شروع کنید و اگر چپ دست هستید از فک پایین چپ از سمت زبان آخرین دندان شروع کنید! (لطفاً در آینه بررسی کنید که آیا به آخرین دندان رسیده‌اید و خوب تمیز کرده‌اید)
۵. برای هر دندان تا 5 بشمارید (تقریباً 2 ثانیه) و دندان به دندان بروید تا به آخرین دندان سمت مقابل برسید. مطمئن شوید که فشار تماس کم است و به سنسور فشار روی مسواک برقی خود توجه کنید! شمارش بسیار مهم است زیرا به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کنید و توجه شما فقط به مسواک زدن خودتان است. این تنها راه برای اطمینان از دسترسی سیستماتیک به تمام سطوح دندان است.
۶. سپس به سمت داخل فک بالا رفته و از آخرین دندان شروع کنید.
۷. حالا بعد از تمیز کردن تمام سطوح داخلی فک پایین و بالا، به سمت بیرون آخرین دندان فک بالا بروید، لطفاً فک پایین را به سمت مربوطه ببرید تا روی آخرین دندان فک بالا فضا داشته باشید. برای مسواک.
- اگر از سمت راست بیرونی شروع می‌کنید، لطفاً به سمت چپ چهار دندان جلویی بروید، سپس مسواک را بچرخانید به سمت راست چهار دندان جلویی بروید ادامه دهید، یعنی قسمت جلو روی هم قرار بگیرند!

۸. بعد از مسواک زدن با کف باقی مانده آبکشی کنید و بعد تف کنید. ثابت شده است که فلوراید های باقی مانده مینا/عاج را سفت می کند! مطالعات نشان داده اند 20 تا 40 با استفاده از این اندازه گیری درصد کمتر پوسیدگی دندان را به همراه دارد.

۹. 2 نکته دیگر: بلافاصله قبل از غذا، دهان خود را با مقداری شکر توس (زایلیتول، ¼ قاشق چایخوری) حل شده در دهان خود بشویید، سپس محلول را تف کنید! صبح فاصله بین دندان هایتان را با روغن نارگیل بشویید!

۱۰. ژله elmex 1x/week برای سفت شدن/حساسیت زدایی مینا: پس از مراقبت کامل روی سطوح داخل و خارج دندان پخش کنید و به مدت 3 دقیقه بدون قورت دادن بگذارید بماند. مهم: لطفاً بعد از آن آبکشی کنید!