

## تعرف على 10 عادات خاطئة قد تدمر أسنانك

وأنت تبحث عن أسنان جميلة في صحة جيدة، انتبه ربما تقع المحذور وتدمر ما قصدت إصلاحه. ونشرت صحيفة "ديلي ميل" نصائح نقلاً عن طبيب أسنان للحفاظ على الأسنان وتجنب العادات التي قد تضر صحتها.

### 1. الفرشاة الإلكترونية

إذا لم تستخدم الفرشاة الكهربائية بالطريقة الصحيحة فإنها لن تكون مفيدة، والأفضل: لامس الأسنان بأطراف الشعيرات ولا تضغط، وخذها معك لطبيب الأسنان واسأله بشأنها.

### 2. معجون التبييض

يستعمل الكثيرون معاجين تبيض الأسنان ولكنها قد تأتي بنتيجة عكسية ثم تصبح الأسنان داكنة أكثر وحساسة على المدى البعيد من الاستخدام.

### 3. شطف الأسنان

لا تضع الماء بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مباشرة، لأنه يذهب بالفلورايد ويقلل من فعالية المعجون. إذا شعرت أنك بحاجة لشطف خارج فمك فعليك بغسول فم لا يحتوي على كحول، بشرط أن لا تأكل ولا تشرب لنصف ساعة بعد تغسيل الفم والأسنان.

### 4. استخدام الفرشاة

لا تضغط على الأسنان كثيراً أثناء تفريشها. وابدأ من أماكن مختلفة لأن المكان الأخير دائماً يحصل على اهتمام أقل في كل مرة بسبب الملل.

### 5. غسول الفم

إن استخدام غسول الفم المحتوي على كحول يمكن أن يسبب السرطان. وأثبتت الدراسات أن الاستخدام المفرط لثلاث مرات يومياً يعرض الصحة للخطر.

### 6. الخيوط

عليك استخدام الخيوط برفق أثناء تمريرها بين الأسنان وإلا فإنك ستدمر اللثة.

### 7. التوقيت

التوقيت مهم جداً. لا تنظف أسنانك بالفرشاة بعد أكلك الطعام المحتوي على الأحماض، والفواكه مباشرة. انتظر 30 دقيقة أو استخدم غسولاً فيه فلورايد لإزالة الحوامض.

8. معجون الأسنان  
أضحى مفهوم معجون الأسنان "الشامل" شائعاً جداً. لكنه قد يكون وراء تفتت الأسنان وأمراض اللثة إذا كان خالياً من الفلورايد، الذي ثبت علمياً أنه يقاوم خراب الأسنان.
9. الفرشاة الخشنة  
ربما لا تحتاج الفرشاة الخشنة إلى نصيحة للابتعاد عنها لما تسببه من تدمير للأسنان.
10. مدة التفريش  
أشارت إحدى الإحصائيات إلى أن 43% من الناس لا يمضون 45 ثانية في تفريش أسنانهم، لكن هذا ليس كافياً. ربما يحتاج تنظيف الأسنان إلى دقيقتين على الأقل.

المصدر: العربية

مدونة جامعة الفلاح ... بالمعرفة نصنع الفرق

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...