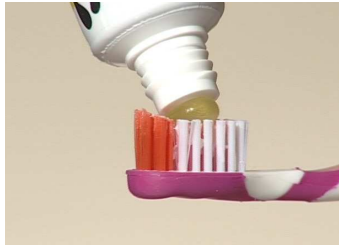


* روش درست مسواک کردن چیست؟

ابتدا دهان را با آب بشوئید ، سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک فرو کنید.

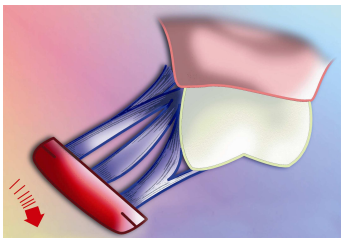


خمیر دندان را باید به گونه ای بر روی مسواک قرار داد که به داخل موهای آن فرو رود.

دندانهای بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جویده کلیه دندانها مسواک زده میشود.

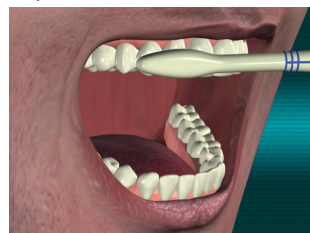
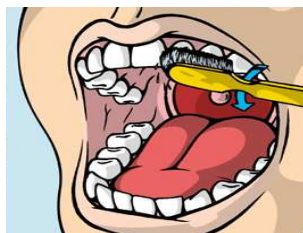


هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد.



مسواک را باید طوری روی دندان و لثه قرار داد که با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان و به سمت لثه باشد.

بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه) در محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جویده چرخانده شود این حرکت حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان باید انجام گیرد.



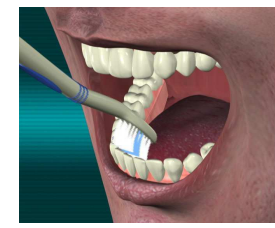
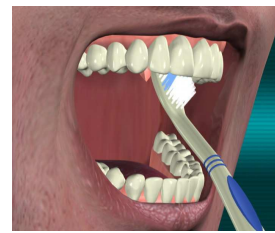
دندانهای فک بالا را با حرکت مسواک به سمت پایین تمیز می کنیم.



دندانهای فک پایین را با حرکت مسواک به سمت بالا تمیز می کنیم.

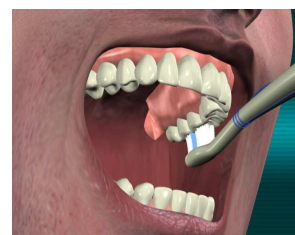
روش مسواک زدن فک بالا و پایین

تمیز کردن سطوح داخلی دندانها هم مانند مسواک کردن سطوح خارجی آن صورت می گیرد ولی برای سطوح داخلی دندانهای جلو، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندانها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد



با عمودی گرفتن مسواک و بالا و پایین بردن آن سطح داخلی دندانهای جلوی فک بالا و پایین را مسواک می کنیم.

برای مسواک کردن سطح چونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح چونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح چونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا بخوبی تمیز شود.



سطح چونده دندانهای فک بالا و پایین را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز می کنیم.

چون خرده‌های مواد غذایی و میکروبها روی سطح زبان جمع می‌شوند، بهتر است هر چند روز یکبار روی زبان را هم با مسواک تمیز نمود. برای اینکار مسواک در عقب زبان قرار می‌گیرد و به طرف جلو کشیده می‌شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد. پس از مسواک کردن دندانها و زبان باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندانها تمام شد، مسواک را خوب بشوئید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچگاه مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروبها را تسریع می‌کند.