

5 أخطاء شائعة في تنظيف الأسنان

2 أبريل، 2025



يظن الكثيرون أنهم يجيدون تنظيف أسنانهم، لكن طبيب أسنان كندي يكشف أن هناك بعض الممارسات اليومية قد تسبب تآكل المينا وتضر باللثة وتسبب رائحة الفم الكريهة.

وبحسب الدكتور أراش رافانباخش، طبيب الأسنان الكندي الشهير، تتمثل الأخطاء اليومية التي نرتكبها جميعاً دون أن ندري في:

1. التنظيف بعد الإفطار مباشرة

بينما يبدو غسل الأسنان بعد تناول الطعام مباشرة فكرة جيدة وإجراء منطقياً للتخلص من بقايا الطعام، يحذر الدكتور رافانباخش من أن الأطعمة الحمضية مثل القهوة أو عصير البرتقال تضعف طبقة المينا الحساسة، وعندما ننظف أسناننا بعدها مباشرة، نكون كمن يفرك بسكين على سطح زجاجي.

ويتمثل الحل الأمثل في تنظيف الأسنان فور الاستيقاظ (قبل الإفطار) لتنشيط إفراز اللعاب وإزالة البكتيريا المتراكمة ليلاً.

وإذا أردت التنظيف بعد الأكل، انتظر نحو 20 إلى 30 دقيقة، واستخدم غسول الفم كحل مؤقت.

2. المضمضة بالماء بعد التنظيف

يعتاد البعض على المضمضة بالماء مباشرة بعد وضع المعجون، لكن هذا يقلل من فعالية الفلورايد الذي يحمي من التسوس.

ولذلك، يمكن أن تكتفي ببصق المعجون الزائد دون مضمضة. وإذا كنت تفضل الشطف، اترك الفلورايد يعمل ما بين 10 إلى 15 دقيقة على الأقل، ثم يمكنك شطفه.

3. الضغط الشديد على الأسنان

يعتقد البعض أن تنظيف الأسنان بقوة يعني تنظيفاً أكثر عمقا، لكن هذه الممارسة تضر في الواقع بالأسنان. فالتنظيف العنيف أشبه باستخدام فرشاة سلكية على سطح خشبي رقيق. والأسلوب الأمثل هو استخدام فرشاة ناعمة أو كهربائية بحركات لطيفة، مع إمساك الفرشاة بثلاثة أصابع فقط (بدلاً من القبضة الكاملة) لتجنب الضغط الزائد.

4. الاعتماد على الفرشاة فقط

يعتقد البعض أن التنظيف بالفرشاة وحده كافٍ، ولكن الحقيقة أن 40% من أسطح الأسنان تبقى دون تنظيف دون استخدام الخيط الطبي. وينصح الدكتور رافانباخش باستخدام الخيط قبل التنظيف بالفرشاة، يليه غسل الفم لضمان نظافة شاملة.

5. الطريقة الخاطئة في التنظيف

يوصي رافانباخش بالتركيز على كل سن على حدة بحركات دائرية أو رأسية، بدلاً من الحركات العشوائية، مع إمالة الفرشاة بزاوية 45 درجة للوصول إلى المناطق الضيقة. ولا تنس تنظيف اللسان الذي يختبئ فيه معظم البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة.

وللحصول على نظافة مثالية، يكشف الدكتور عن حيلة ذكية: نقع فرشاة الأسنان في غسول فم مطهر لمدة 5 دقائق قبل الاستخدام لتعقيمها تماماً.