

خبراء أسنان: التقنية أهم من الفرشاة... ودقيقتان كفيلتان بحماية الفم من التسوس واللثة

28 أغسطس، 2025



حذّر خبراء الأسنان من أن معظم الناس ينظفون أسنانهم بطريقة خاطئة، مما يعرضهم لمخاطر التسوس وأمراض اللثة، مؤكدين أن دقائق قليلة من الغسل الصحيح قد تُحدث فرقاً كبيراً في صحة الفم.

وأوضحت الدكتورة داغمار إلسه سلوت أن الغالبية تنظف أسنانها يومياً، لكنها لا تعتمد التقنية الصحيحة. فيما نقلت صحيفة «إندبندنت» توصيات الخبراء بأن تستغرق عملية التنظيف دقيقتين على الأقل، باستخدام حركات دائرية بطيئة لتجنب إيذاء اللثة، مع تقسيم الوقت بين الفكين العلوي والسفلي.

الدكتور تيان جيانغ، من كلية طب الأسنان بجامعة هارفارد، شدد على توجيه شعيرات الفرشاة نحو اللثة بزاوية 45 درجة، حيث يتجمع الجير والبقايا. كما أوصى بتنظيف الأسنان مرتين يومياً، واستخدام الخيط لضمان إزالة الأوساخ.

وأشار الأطباء إلى أن الفرشاة ذات الشعيرات الناعمة أفضل من القاسية، لأنها لا تُلحق ضرراً بالأسنان واللثة، مع ضرورة استبدالها

كل بضعة أشهر. وأكدت الدكتورة ساشا روس أن بعض الفرشاة القاسية قد تُزيل جزءاً من بنية السن، بينما يمكن لمن يعانون من التهاب المفاصل استخدام فرشاة كهربائية لتسهيل المهمة.

وختم الدكتور جيانغ بالتأكيد على أن السر لا يكمن في نوع الفرشاة بل في تقنية استعمالها، التي تبقى الأساس في الحفاظ على صحة الفم والأسنان.