

روش صحیح مسواک زدن چگونه است؟

در این مطلب قصد داریم شما را با روش صحیح مسواک زدن آشنا کنیم.

مدت زمان مسواک زدن، نحوه حرکت دادن مسواک روی دندانها، میزان فشار وارده از مسواک بروی دندانها و...

متأسفانه خیلی از افراد نمیدانند که باید چگونه مسواک بزنند و به طریقی اشتباه دندان های خود را مسواک میزنند. صحیح نبودن شیوه مسواک زدن باعث میشود تا بعد از دجار مشکلاتی شوید.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی کلیک کنید.

آموزش مسواک زدن

- برای مسواک زدن حداقل ۲ دقیقه وقت باید صرف شود.
- طی مسواک زدن استفاده از حرکات افقی، خشن و پر دامنه ممنوع است. توجه داشته باشید که مسواک زدن باید آرام و با دامنه های کوتاه حرکتی باشد.
- به قسمتهایی از دندانها که سخت تر قابل دسترسی هستند به ویژه به شیار لثه ، پشت آخرین دندانها ، اطراف پر کردگی ها و **روکشها** توجه کنید.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

مرحله ۱ و ۲:

ابتدا سطوح خارجی دندانهای بالا و سپس پایین را مسواک بزنید. بدین صورت که مسواک را با زاویه ۴۵ درجه بر روی خط لثه قرار داده و با دور کردن از خط لثه بر روی دندان کشیده و یا به صورت پیچشی حرکت دهید.

مرحله ۳:

بعد از آن سطوح داخلی دندان های بالا و سپس پایین را به همان شیوه با زاویه ۴۵ درجه مسواک بزنید.

مرحله ۴:

از نوک مسواک برای تمیز کردن پشت دندانها استفاده کنید.

جهت مشاهده هزینه کاشت دندان کلیک کنید

مرحله ۵:

با حرکت رفت و برگشت روی سطح جونده دندانها، شیارهای موجود بر روی دندان را تمیز کنید.

در انتها سطح زبان را از عقب به سمت جلو مسواک بزنید.

جهت مشاهده تعرفه تخفیف دندانپزشکی کلیک کنید.

همه چیز درباره روکش دندان را بدانید...

در این مقاله قصد داشتیم تا شما را روش های صحیح مسواک زدن آشنا کنیم. امیدواریم در این زمینه موفق بوده باشیم.

جهت تهیه [بهترین بیمه دندان پزشکی](#) با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

