

نخ دندان



• نویسنده: نرگس الهیاری
• تصویرگر: اکبر افشار، سام سلماسی

بعضی از مردم، فقط وقتی که گوشت یا خوراکی دیگری لای دندان‌هایشان گیر کند، از نخ دندان استفاده می‌کنند. وظیفه اصلی نخ دندان، خارج کردن «پلاک» دندانی از لابه‌لای دندان‌هاست. بنابراین باید همیشه از نخ دندان استفاده کنیم تا دندان‌ها و لثه‌های خوب و سالمی داشته باشیم. پس بیایید استفاده از نخ دندان را یاد بگیریم.

اصلاً دیگر نخ دندان نمی‌زنم!



نه سینا، ناامید نشو!

لثه‌ی بعضی افراد با استفاده از نخ زدن دندان دچار خونریزی اندکی می‌شود. اگر با هر تماسی چه مسواک یا نخ دندان لثه‌های فرد شروع به خونریزی کنند، این مسئله نشانه‌ای از التهاب ناحیه است. این التهاب به مدت زمانی بستگی دارد که از مسواک یا نخ دندان استفاده نکرده‌ای. پس ناامید نشو و به کارت ادامه بده!

پلاک دندانی

بسیاری از غذاهایی که شما می‌خورید، باعث می‌شوند که باکتری‌ها در دهان شما، اسید تولید کنند. غذا و باکتری‌ها، چیزی به نام «پلاک» دندانی را به وجود می‌آورند. پلاک دندانی، بعد از انباشته شدن به این شکل درمی‌آید.

دندان‌ها پنج سطح دارند. اما فقط سه سطح آن‌ها با مسواک تمیز می‌شود. سطح بین دندان‌ها به هیچ وجه با مسواک تمیز نمی‌شود.





فراموش نکنید

- نخ دندان را از کنار دیواره‌ی یک دندان وارد کرده و موقع خارج کردن از کنار دیواره‌ی دندان مقابل خارج کنید، یعنی نخ دندان یک دور کامل بین دو دندان بزند.
- نخ دندان را آرام به لثه‌ی مجاور دو دندان بکشید تا خوب تمیز شود.



- قبل از مسواک زدن، اول با نخ دندان، بین دندان‌ها را خوب تمیز کنید و بعد مسواک بزنید.

نخ دندان خوب را چگونه انتخاب کنیم؟

یک نخ دندان خوب، باید نواری شکل باشد. تا کاملاً روی سطح دندان بخوابد. نباید به راحتی پاره و ریش ریش شود و باید به آن مواد مومی، زده باشند.



طرز استفاده از نخ دندان

- برای استفاده از نخ دندان، لازم است که حدود سی سانتی‌متر از آن را جدا کنیم. بعد، باید دو سر آن را به انگشت‌های میانی دو دست بیچیم. سپس به آرامی از فاصله‌ی دندان عبور دهیم و پس از تمیز کردن آن‌جا، خارج کنیم.
- می‌توانید دو سر نخ را به هم گره بزنید. این کار باعث صرفه‌جویی در مصرف نخ می‌شود.



- با تشکر از دکتر علی‌اکبر شهری