

## روش صحیح مسواک زدن

روش های زیادی برای مسواک زدن شرح داده شده و در مورد کارآیی و تأثیر آنها تبلیغ شده است. این روشها را می توان بر اساس الگوی حرکت به هنگام مسواک زدن طبقه بندی کرد. ۱-روش چرخشی. ۲-لرزشی مثل تکنیک-Bass ۳-دورانی دورانی ۴-عمودی. ۵-افقی مثل تکنیک مالشی تکنیک مالشی.

شاید راحت ترین و شایع ترین روش مسواک زدن باشد. به بیماران لثه ای ، تکنیک مسواک زدن لرزشی برای افزایش دسترسی به نواحی لثه استفاده می کنند ، بیشتر از همه روش ها آموزش داده می شود. به نظر می رسد تکنیک چرخشی کم اثرترین روش باشد. هدف از مسواک زدن این است که هرچه بیشتر پلاک را از سطوح قابل دسترسی دندان برداریم. سه روش اصلی مسواک زدن دندان ها در این جا ارایه شده است که هر یک از آنها اگر به نحو مناسبی انجام گردد می تواند کنترل پلاک را به نحو احسن تأمین نماید . روش بس (Bass) سر یک مسواک نرم را موازی با سطح دندان قرار دهید به نحوی که سرمسواک ۳ تا ۴ دندان را پوشش دهد. از انتهای ترین دندان در قوس فکی شروع کنید. الیاف مسواک را در حد فاصل لثه و دندان قرار داده و یک زاویه  $45^{\circ}$  نسبت به محور طولی دندان ها برقرار کنید. یک فشار آرام لرزشی با استفاده از حرکات کوتاه عقب و جلو بدون جابجا کردن نوک الیاف مسواک وارد نمایید. این فشار باید تولید یک سفیدی محسوس در لثه بنماید. حدوداً ۲۰ حرکت در همین وضعیت انجام دهید .مسواک را برداشته و به طرف دندان های مجاور حرکت داده و برای ۳ یا ۴ دندان بعدی تکرار کنید. این کار را در تمام قوس فکی ادامه داده و در هر بارتقریباً ۳ دندان را مسواک بزنید و سپس از همین روش برای مسواک زدن سطح داخل دندان استفاده نمائید. پس از تکمیل قوس فک بالا مسواک را به طرف فک پائین حرکت دهید تا همه دندانها به همین روش مسواک زده شوند. برای کمک به دستیابی به سطوح داخل دندانهای جلویی مسواک را به صورت عمودی قرار دهید . انتهای مسواک را در نواحی شیار لثه ای با یک زاویه  $45^{\circ}$  درجه نسبت به محور طولی دندان ها فشار داده و با حرکات کوتاه لرزشی و متعدد مسواک بزنید. الیاف مسواک را به طور محکمی در حفرات و شیارهای شیارهای روی دندانانی فشار داده و با حدود ۲۰ حرکت کوتاه عقب و جلو مسواک بزنید از این تکنیک استفاده کرده تا همه دندانهای خلفی در هر ۴ طرف تمیز شوند. تکنیک بس(Bass)، روش مؤثری بوده و می تواند برای هر بیماری با درگیری بیماری لثه یا بدون آن توصیه شود. روش چرخشی یا stillman modified این روش نیازمند این است که مسواک به نحوی قرار گیرد که نوک الیاف آن قسمتی بر روی ناحیه یک سوم انتهای دندان و قسمتی بر روی لثه مجاور در جهت ریشه دندان و با یک زاویه مایل نسبت به طولی دندان ها باشد.

فشار بر روی لثه اعمال کنید تا یک سفیدی محسوس ایجاد نماید. سپس مسواک را حدود ۲۰ بار در جهت عقب و جلو و با دامنه کوتاه حرکت دهید. باید یک مسواک از نوع نرم یا متوسط با الیاف متعدد برای این تکنیک استفاده شود تا ضربات وارد به لثه به حداقل برسد. برای دستیابی به سطوح داخلی دندانهای جلو فک بالا و پایین دسته مسواک را می توان در یک موقعیت عمودی گرفت و انتهای مسواک را به کار گرفت. سطوح دندانهای عقب توسط الیاف مسواک که عمود بر سطح دندانها قرار گرفته نفوذ می کند و تمیز می شود. این روش ممکن است برای تمیز کردن نواحی با تحلیل لثه پیشرونده و ریشه عریان شده برای به حداقل رساندن تخریب بافتی پیشنهاد می شود .

روش چارترز (charters) این روش نیازمند قراردادن قراردادن یک مسواک از نوع نرم یا متوسط با الیاف متعدد بر روی دندانها است به نحوی که الیاف آن با یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان ها به طرف تاج قرار گیرند. سطوح جانبی الیاف مسواک باید بر روی لثه خمیده شده و از یک حرکت لرزشی عقب و جلو برای مسواک زدن استفاده گردد. این تکنیک ابداع شد تا لثه را به آرامی ماساژ دهد . بنابراین نوک الیاف مسواک نباید بر روی لثه کشیده شود . نوک الیاف باید در حفرات و فرورفتگی فرورفتگی های روی دندان قرار گرفته و حرکات عقب و جلوی کوتاه برای تمیز کردن سطوح دندانی استفاده گردد. روش چارترز باعث برداشت آرام پلاک می گردد و این تکنیک می تواند در نواحی زخم های در حال ترمیم بعد از جراحی لثه پیشنهاد شود.

منابع: جراحی دهان و فک و صورت

پیترسون ۲۰۰۳