

צחצוח שיניים

צחצוח שיניים היא פעולה הייגנית חשובה ומה שאנו צריכים לעשות, על מנת לשמור על בריאות הפה. מומלץ לצחצח את השיניים בוקר וערב באופן קבוע ואם אפשר, גם אחרי ארוחת הצהריים. בפעולת הצחצוח אנו משתמשים בשני מרכיבים מברשת שיניים ומשחת שיניים. חשוב לוודא שהמברשת תהיה בעלת סיבים קשים ותתאים לגודל הפה, זו הסיבה שיש גם מברשות שיניים קטנות יותר, לילדים שרק מתחילים להכיר את פעולת הצחצוח. גם את משחת השיניים ניתן להתאים לגיל הילד. בגילאים צעירים יותר נשתמש במשחות בטעמים שונים ואילו ילדים בוגרים יותר ומבוגרים, יעדיפו משחה בטעם מנטה מרענן.

בנוסף, חשוב לדעת שמשחת שיניים מכילה פלאוריד, החומר הפעיל המסייע לנו לשמור על בריאות השן. אחרי שבחרת את המברשת והמשחה הנכונים, פעלת הצחצוח פשוטה מאוד ונעשית כמעט ללא מחשבה. ההבדל בין צחצוח אפקטיבי, לצחצוח פחות טוב, תלוי לא רק בתדירות אלא גם באופן הצחצוח. מעלה למטה, אחורה וקדימה, כולל חניכיים ולשון. אם אתם רוצים באמת לשמור על היגיינת הפה, מומלץ לנקות אחרי כל ארוחה בחוט דנטלי.