

توصیه‌هایی برای مسواک زدن



باید با مراجعه به دندانپزشکتان مطمئن شوید که از تکنیکی استفاده می‌کنید که پاسخگوی نیازهای شما باشد.

- از مسواک نرم استفاده کنید. دندان‌هایتان را به آرامی مسواک بزنید. اگر خیلی با فشار مسواک بزنید، ممکن است لثه‌تان آسیب ببیند.
- مطمئن شوید که اندازه آن مناسب است. معمولاً مسواک کوچکتر بهتر از بزرگتر است.
- برس مسواک را به سمت دندان (در زاویه 45 درجه) متمایل بگیرید. نوک پرزهای مسواک را زیر لثه‌ها بلغزانید.
- پرزهای مسواک را به آرامی در جهات مختلف حرکت دهید تا هرگونه میکروب زیر لثه پاک شود.
- مطمئن شوید که همه طرف‌های دندان را مسواک می‌کشید؛ بیرون، کنار زبان و سطح جویین.
- برای دندان‌های جلویی بالا و پایین، داخل سطح را مسواک بزنید. مسواک را مایل بگیرید و چند بار به بالا و پایین بکشید. بخش جلویی برس مسواک باید روی دندان و بافت لثه برود.
- مسواک شما در آن واحد فقط چند دندان را تمیز می‌کند. برای تمیز کردن مناسب هر دندان، وضعیت قرارگیری آن را تغییر دهید.
- برای جلوگیری از فرسایش دندان، حتماً حداقل یک بار در روز مسواک بزنید؛ بهترین زمان قبل از خوابیدن است. اگر دو بار در روز، یک بار هم بعد از صبحانه، مسواک بزنید، کمک می‌کند تا میکروب‌هایی که روی دندان‌ها و لثه زندگی می‌کنند زوده شوند.
- دندان‌هایتان را با عجله مسواک نزنید. مسواک زدن باید حداقل 3 دقیقه طول بکشد.
- تمام چیزی که نیاز دارید مقدار مشخصی از خمیردندان حاوی فلوراید است.
- وقتی پرزهای مسواک شروع به پخش شدن کرد، مسواکتان را تعویض کنید. مسواک مستهلک کارکرد درستی در تمیز کردن دندان‌ها ندارد.

اگر برای پیدا کردن دندانپزشک نیاز به کمک دارید یا سوالی درباره مزایای خود دارید، به نشانی www.hndental.com مراجعه کنید.

یا با این شماره تماس بگیرید:

کانتی Los Angeles

1-844-233-4522

کانتی Sacramento

1-833-493-0428

ساعات کاری: از 8 صبح تا 5 عصر

به وقت پاسیفیک

کاربران TDD/TTY باید با شماره

1-800-466-7566 تماس بگیرند.

منبع و وبسایت:

مسواک زدن. انجمن دندانپزشکی آمریکا (ADA)، www.mouthhealthy.org.

این اطلاعات جایگزین مراقبت پزشکی یا دندانپزشکی نیست. لطفاً همیشه دستورالعمل‌های ارائه‌کننده مراقبت سلامت خود را دنبال کنید.

Health Net Community Solutions, Inc. شرکت تابعه Health Net, LLC و Centene Corporation است.

Health Net نشان خدماتی ثبت‌شده Health Net, LLC است. کلیه حقوق محفوظ است.

FLY1954752FH01w (4/25)

www.healthnet.com