

مسواک برقی بهتر است یا معمولی؟ + همه چیز درباره مسواک برقی

مسواک زدن، پایه و اساس مراقبت از دهان و پیشگیری از بیماری است. طبق گفته انجمن دندانپزشکی، مسواک برقی و مسواک دستی در از بین بردن پلاک‌های دهانی که باعث پوسیدگی و بیماری می‌شوند، مؤثر هستند. در این مقاله درباره مزایا و معایب مسواک شارژی و مسواک معمولی بیشتر بخوانید و انتخاب کنید کدام یک برای شما بهتر است.



پاسخگویی سریع به تمامی سوالات دندانپزشکی - کلینیک کنید

مزایای مسواک برقی

موهای مسواک برقی با ارتعاش یا چرخش به شما کمک می‌کنند تا پلاک را از دندان‌ها و لثه‌های خود پاک کنید. لرزش اجازه می‌دهد تا هر بار که مسواک را روی دندان‌های خود حرکت می‌دهید، حرکات ریز بیشتری روی دندان انجام شود. در ادامه همین بخش از نوشته به دیگر مزایای این نوع مسواک بیشتر اشاره خواهیم کرد.

1. مسواک برقی موثر در از بین بردن پلاک

بررسی مطالعات نشان داد که به طور کلی مسواک برقی نسبت به مسواک‌های دستی پلاک و التهاب لثه را بیشتر کاهش می‌دهند. پس از سه ماه استفاده، پلاک 21 درصد و التهاب لثه 11 درصد با مسواک برقی کاهش یافت. مسواک‌های برقی دارای سر چرخان یا لرزان هستند که به حذف پلاک و باکتری از روی دندان شما کمک می‌کند.

هنگام استفاده از مسواک برقی کمترین فشار را به دندان‌های خود وارد کنید. مسواک‌های برقی نسبت به مسواک‌های دستی در از بین بردن پلاک و باکتری‌ها از روی دندان‌ها موثرتر هستند که می‌تواند آنها را سفیدتر و درخشان‌تر نشان دهد. با رعایت بهداشت دهان و دندان، مدت زمان بیشتری از دندان‌های خود محافظت خواهید کرد.

با حفظ پاکیزگی دهان و دندان از پوسیدگی دندان‌های خود جلوگیری می‌کنید و نیاز به مراجعه به دندانپزشک ندارید. اما در صورت رو به رو شدن با مشکلات دهان و دندان می‌توانید به [کلینیک دندانپزشکی بارانا](#) مراجعه نمایید. کلینیک بارانا بهترین خدمات را با قیمت مناسب به شما ارائه می‌دهد.

2. استفاده آسان برای افراد معلول

استفاده از مسواک برقی بسیار راحت است و برای افراد با تحرک محدود مفید می‌باشد. افراد با معلولیت‌های؛

1. تونل کاریال
2. آرتروز

3. ناتوانی‌های رشدی

می‌توانند از مسواک‌های برقی استفاده کنند.

3. وجود تایمرهای داخلی

یک تایمر تعبیه شده در یک مسواک برقی می‌تواند به شما کمک کند که دندان‌های خود را به اندازه کافی مسواک بزنید و به اندازه کافی پلاک را از روی دندان‌ها و لثه‌ها بزدایید. اکثر مسواک‌های برقی دارای تایمرهای داخلی هستند که به شما هشدار می‌دهند زمانی که (دو دقیقه) توصیه شده مسواک بزنید. این مزیت به شما کمک می‌کند دندان‌های خود را برای مدت زمان توصیه شده مسواک بزنید و بهداشت دهان و دندان را بهتر حفظ کنید.



با

استفاده از تایمر مسواک برقی می‌توانید زمان مشخصی را تعیین کنید و همان اندازه که باید مسواک بزنید

4. مقرون به صرفه بودن مسواک برقی

اگرچه مسواک برقی ممکن است در ابتدا هزینه‌ای غیر ضروری به نظر برسد، اما در دراز مدت مقرون به صرفه تر است. این به این دلیل است که آنها معمولاً عمر باتری طولانی‌تری داشته، به تعمیر و نگهداری کمتری نیاز دارند و نتایج بهتری به شما می‌دهند. همچنین به جای دور انداختن کل مسواک (مانند مسواک دستی)، طبق توصیه دندانپزشکان تنها پس از 3 ماه باید سر مسواک برقی را تعویض کنید.

هنگامی که زمان خرید مسواک جدید فرا می‌رسد، در بسیاری از موارد فقط باید سر مسواک برقی را تعویض کنید؛ بنابراین ممکن است ضایعات آن کمتر از دور انداختن یک مسواک دستی کامل باشد. با این حال اگر از مسواک برقی یکبار مصرف استفاده می‌کنید، باید آن را به طور کامل در زمان انجام این کار تعویض نمایید.

5. تاثیر بر روی الگوی مسواک زدن

یک مطالعه مرتبط نشان داد که مسواک‌های برقی در مقایسه با مسواک دستی، الگوهای متمرکز مسواک زدن را تشویق می‌کنند که برای سلامت دهان و دندان شما عالی هستند. این به این دلیل است که هنگام مسواک زدن با مسواک برقی، کمتر قسمت‌هایی را از دست می‌دهید.



استفاده از مسواک شارژی، باعث ایجاد الگوی ثابت در نحوه مسواک زدن می‌شود

6. قابلیت اعمال تنظیمات مخصوص

مسواک‌های برقی تنظیمات و حالت‌های مختلفی دارند؛ بنابراین شما می‌توانید مسواک زدن خود را مطابق با نیازتان سفارشی کنید. به عنوان مثال اگر دندان‌های حساسی دارید، می‌توانید از حالت نرم‌تر مسواک برقی خود استفاده کنید. با مسواک دستی این قابلیت را نخواهید داشت. اگر بریس دارید، مسواک برقی می‌تواند خیلی بهتر از مسواک دستی وارد همه گوشه‌ها و حفره‌ها شود.

7. تمرکز شما را هنگام مسواک زدن بهبود می‌بخشد

مطالعات نشان داد که افراد هنگام مسواک زدن دندان‌های خود با استفاده از مسواک برقی، تمرکز بیشتری داشته‌اند. از این رو استفاده از این مسواک‌ها، چگونگی مسواک زدن افراد را بهبود بخشید و آن‌ها به طور بالقوه می‌توانند بهداشت دندان‌های خود را رعایت کنند.

8. سلامت دهان و دندان را در افرادی که دارای ارتودنسی هستند بهبود می‌بخشد

یک منبع معتبر مطالعه نشان داد که مسواک‌های برقی؛ به ویژه برای افرادی که از وسایل ارتودنسی مانند بریس استفاده می‌کنند مفید است، زیرا مسواک زدن را آسان تر می‌کند. در میان افرادی که از بریس ارتودنسی استفاده می‌کنند و نیز قبلاً از سلامت دهان و دندان خوبی برخوردار بوده‌اند، استفاده از مسواک‌های برقی در مقایسه با عدم به کار گرفتنشان فرقی ندارد؛ زیرا سطح پلاک در این صورت یکسان است. چنانچه حین انجام درمان ارتودنسی تمیز کردن دهانتان برایتان دشوار بود، می‌توانید با استفاده از مسواک برقی سلامت دهان و بهداشت دندان‌هایتان را بهبود بخشید.



کلینیک دندان پزشکی بارانا
09157609009
Baranadental.com

در

صورت داشتن بریس ارتودنسی می‌توانید با مسواک برقی راحت‌تر مسواک بزنید

9. ایمن برای لثه

اگر به درستی از **مسواک برقی** استفاده شود، نباید به لثه یا مینای دندان آسیب برساند؛ بلکه به سلامت کلی دهان کمک کند. یک مطالعه نشان داد که افراد به احتمال زیاد در صورت استفاده از مسواک دستی در مقایسه با برقی، خیلی سخت مسواک می‌زنند. توجه داشته باشید که مسواک زدن بیش از حد می‌تواند به لثه‌ها و دندان‌های شما آسیب برساند.

استفاده از مسواک برقی خطری ندارد. مسواک‌های برقی در واقع بی‌خطر هستند و به شما این امکان را می‌دهند تا نیازهای مسواک زدن خود را با تنظیمات حالت‌های مختلف تنظیم کنید.

مزایای مسواک دستی

مسواک دستی زنگ و سوت موجود در بسیاری از مسواک‌های برقی را ندارد و ابزاری موثر برای تمیز کردن دندان‌ها و جلوگیری از التهاب لثه هست. اگر راحت‌تر از مسواک دستی استفاده می‌کنید و هر روز مسواک می‌زنید، به استفاده از آن ادامه دهید.

1. در دسترس‌تر است

تقریباً در هر سوپر مارکت، فروشگاه یا داروخانه‌ای، می‌توانید یک مسواک دستی تهیه کنید. این مسواک‌ها برای کار کردن نیازی به شارژ ندارند، بنابراین می‌توانید از مسواک دستی در هر مکان و در هر زمان استفاده کنید. پیدا کردن سر برس جایگزین مناسب برای مسواک برقی، ممکن است همیشه آسان یا راحت نباشد؛ زیرا همه فروشگاه‌ها آن‌ها را ندارند و یا ممکن است که فروشگاه‌های محلی شما مارک درستی نداشته باشند.



در

صورت استفاده از مسواک معمولی، نگران تموم شدن شارژ باتری مسواک نیستید

2. قیمت کمتر.

مسواک برقی گران‌تر از مسواک‌های دستی است و برس‌های جایگزین جدید معمولاً در بسته‌های چندتایی عرضه می‌شوند و قیمتی بیشتری نیز دارند. به طور کلی یک مسواک معمولی را می‌توانید با قیمت کمتری خریداری کنید.

روش درست مسواک زدن

مهمترین بخش مسواک زدن، استفاده از تکنیک مناسب و انجام آن دو بار در روز است و فرقی نمیکند از مسواک برقی استفاده کنید یا معمولی.

بهترین روش مسواک زدن این است که؛

1. مسواکی را انتخاب کنید که به اندازه دهان شما باشد.
2. از موهای سفت که می‌توانند لثه‌های شما را تحریک کنند خودداری کنید.
3. معمولاً برس با موهای نرم توصیه می‌شود. همچنین به دنبال برس‌هایی با موهای چند سطحی یا زاویه دار باشید.
4. یک منبع مورد اعتماد مطالعه نشان داد که این نوع موها نسبت به موهای صاف و یک سطح، تأثیر بیشتری دارند. از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

5. مسواک را با زاویه 45 درجه با دندان ها و لثه های خود نگه دارید.
6. تمام سطوح دندان را به آرامی به مدت دو دقیقه مسواک بزنید.
7. مسواک خود را بشویید و آن را در حالت عمودی نگهداری کنید تا در هوا خشک شود و آن را خارج از محدوده توالت قرار دهید که می تواند هنگام شستشو میکروب ها را اسپری کند.
8. یک بار در روز و بعد از مسواک زدن، نخ دندان بکشید.
9. دهانشویه اختیاری است و نباید جایگزین نخ دندان یا مسواک زدن شود.

اگر هنگام مسواک زدن خونریزی داشتید، با دندانپزشک خود صحبت کنید. هنگام مسواک زدن و نخ دندان کشیدن موارد زیر می تواند باعث خونریزی شود:

- بیماری لثه
- کمبود ویتامین
- بارداری




کلینیک دندان پزشکی بارانا
09157609009
Baranadental.com

مراقب باشید تا هنگام مسواک زدن لثه هایتان خونی نشود و در صورت نیاز حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید

چرا باید از مسواک برقی استفاده کرد؟

اگر در مسواک زدن دندان های خود به مدت دو دقیقه یا در مسواک زدن تمام نواحی دهان خود مشکل دارید، ممکن است به یک مسواک برقی نیاز داشته باشید. به طور مشابه، اگر بربیس یا دندان های حساس دارید، مسواک شارژی گزینه بسیار خوبی برای شما خواهد بود.

مسواک مناسب برای کودکان و خردسالان

مسواک زدن به کنترل حرکتی ظریف نیاز دارد. بچه‌ها باید مسواک را در زاویه مناسب قرار دهند و در حالی که فشار مناسبی وارد می‌کنند، آن را روی سطح دندان خود جابه‌جا کنند. بسیاری از بچه‌های 7 سال و کوچکتر هماهنگی لازم برای کنار هم قرار دادن همه اینها را ندارند.

مسواک مناسب برای کودکان شما همان مسواکی است که کودک بیشتر دوست دارد و با آن راحت‌تر است. معمولاً در انتخاب **مسواک مناسب برای کودکان**، باید نهایت دقت خود را به خرج دهید که مسواکی را انتخاب کنید که فرزندتان با آن ارتباط برقرار میکند و دارای موهای نرم هستند. معمولاً مسواک برقی برای کودکان هیجان‌انگیزتر است.



برای کودکان همیشه مسواکی را انتخاب کنید که کودک با آن ارتباط برقرار می‌کند

از این رو کودکان نوپا می‌توانند با خیال راحت از مسواک برقی به تنهایی استفاده کنند. با این حال، توصیه می‌شود هنگام مسواک زدن بر کودکان خود نظارت کنید تا مطمئن شوید خمیر دندان خود را بیرون می‌اندازند و آن را نمی‌بلعند. بسیاری از بچه‌ها مسواک زدن با مسواک برقی را سرگرم‌کننده‌تر از استفاده از مسواک دستی می‌دانند.

خمیر دندان سفیدکننده و تأثیر آن

در مورد خمیر دندان های سفیدکننده و تأثیر آنها در سفید کردن دندان‌ها بسیار گفته شده است. در ادامه نگاهی اجمالی به فواید این خمیر دندان‌ها می‌اندازیم. خمیر دندان سفیدکننده لکه‌ها را از روی سطح دندان‌ها پاک می‌کند و باعث سفیدتر دیده شدن آنها می‌شود. با این حال، مهم است که توجه داشته باشید که آنها نمی‌توانند دندان‌های شما را سفیدتر از رنگ طبیعی آن کنند و لکه‌هایی را که عمیق‌تر هستند از بین ببرند.

برای حداکثر اثر، خمیر دندان سفیدکننده باید دو بار در روز و به مدت چند هفته استفاده شود. انتظار نداشته باشید که در عرض چند روز نتایج قابل مشاهده را ببینید. مدتی طول می‌کشد تا ساینده‌ها و مواد شیمیایی موجود در خمیر دندان، دندان‌ها را جلا داده و لکه‌ها را از بین ببرند.

برخی از خمیر دندان های سفید کننده حاوی ترکیب شیمیایی به نام کووآرین آبی است. این ترکیب به سطح دندان ها می چسبد و این توهم را ایجاد می کند که دندان ها سفیدتر هستند. هنگام استفاده از این خمیر دندان ها نتایج سریعتر ظاهر می شوند، اما اثر سفید کنندگی ممکن است طولانی مدت نباشد.



خمیر دندان سفید کننده لکه های عمیق را پاک نمی کند، اما به درخشان شدن و از بین بردن لکه های سطحی کمک می کند

ساینده ها جزء اصلی خمیر دندان های سفید کننده هستند، آنها دندان ها را جلا می دهند تا مواد شیمیایی به راحتی به لکه ها برسند. با این حال در فرآیند ایجاد لکه های سطحی، ساینده ها مینای دندان را نیز از بین می برند و با ساییدگی مینا، عاج بیشتری نمایان می شود. از آنجایی که عاج مایل به زرد است، ممکن است دندان هایتان نسبت به زمانی که شروع کرده اید، تغییر رنگ بیشتری داشته باشند. عوارض جانبی رایج این ساینده ها شامل؛ حساسیت دندان و حداقل تحریک لثه است.

چه زمانی مسواک خود را باید عوض کنید؟

مسواک، اولین راه حل دفاعی شما در برابر باکتری هایی است که باعث بیماری لثه، پوسیدگی دندان و بوی بد دهان می شوند. بیماری دهان و دندان اگر پیشگیری و کنترل نشود، در نهایت منجر به جراحی لثه می گردد.

در صورت ابتلا و نیاز به جراحی، به مقاله [جراحی لثه در مشهد](#) مراجعه کنید .

همه مسواک ها باید هر سه تا چهار ماه یکبار تعویض شوند. اگر مسواکتان فرسوده به نظر می رسد یا اگر زمانی که مریض بودید از آن استفاده می کردید، زودتر تعویض کنید. اگر مسواکتان برقی است کافیت سری آن را عوض نمایید. یک برس با موی نرم به طور موثر مواد غذایی قدیمی و باکتری هایی را که می توانند در اطراف پایه دندان های شما جمع شوند، از بین می برد. هنگامی که موهای مسواک شما شروع به افتادن کنند یا سفت شوند، مسواک را دور بیندازید. بدون وجود موهایی که غذا و پلاک را پاک می کنند، مسواک شما عملاً غیر قابل استفاده است و به سرعت کارایی خود را از دست می دهد.



هرگز از مسواک کهنه استفاده نکنید و هر 4 ماه یکبار مسواک خود را تعویض نمایید

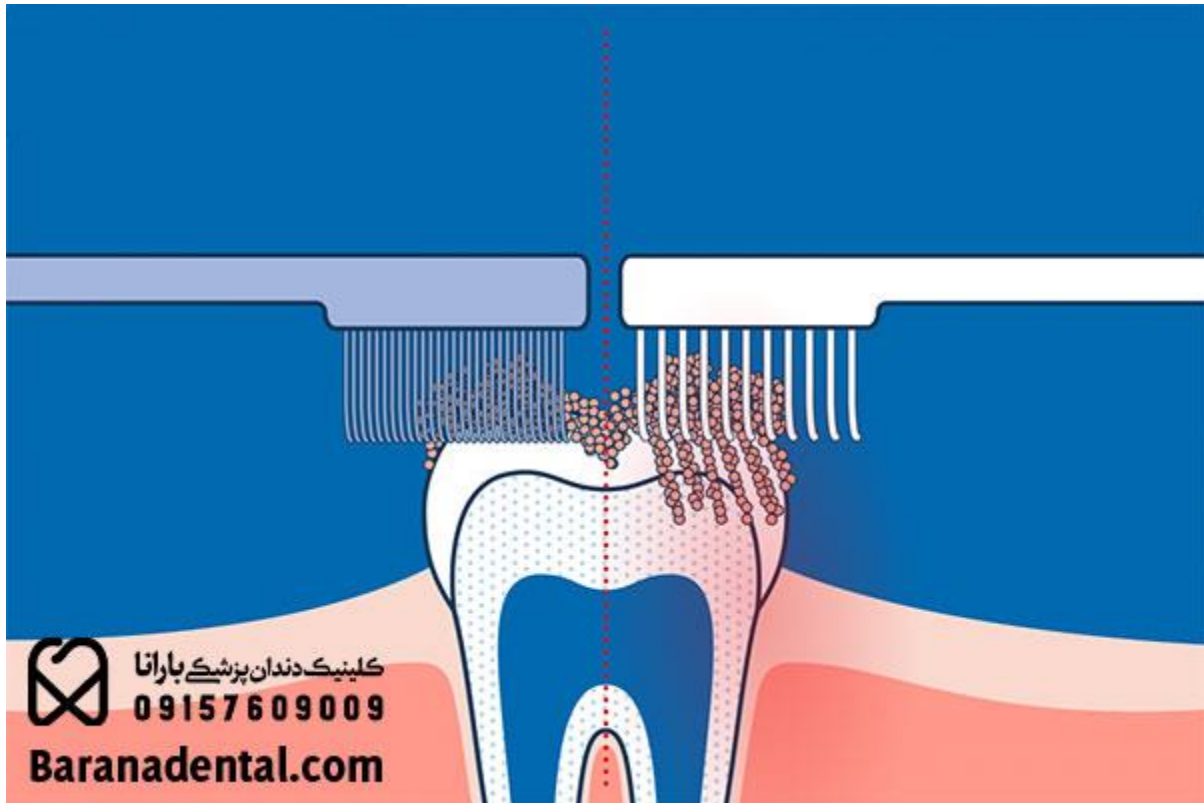
نحوه نگهداری مسواک

برای اینکه بهترین استفاده را از مسواک خود ببرید، مانند هر ابزار نظافت شخصی یا بهداشتی از آن مراقبت کنید. فرقی نمیکند مسواک برقی است یا معمولی، شما باید مسواک خود را با شخص دیگری، حتی اعضای خانواده نزدیک خود به اشتراک نگذارید. اگر مسواک شما در یک فنجان یا ظرف همراه با مسواک های دیگر نگهداری می شود، سعی کنید سرها به یکدیگر برخورد نکنند.

پس از مسواک زدن، مسواک خود را به طور کامل با آب لوله کشی بشویید. برای ضدعفونی کردن آن نیازی به استفاده از مواد ضدعفونی کننده، دهان شویه یا آب داغ ندارید. تلاش برای "ضد عفونی کردن" مسواک به این روش می تواند در واقع میکروبها را پخش کند. همچنین برای تمیز نگه داشتن مسواک در زمانی که از آن استفاده نمی کنید، به ظرف در بسته خاصی نیاز ندارید. برخی از این ظروف می توانند رشد کپکها را تشویق کنند یا باکتری ها را پخش نمایند.

تفاوت بین مسواک سخت و نرم چیست؟

هنگامی که افراد در مورد مسواک سخت یا نرم می پرسند، منظور آنها موهای برس است که به منظور تمیز کردن دندانها استفاده می شود. موهای سفت، خشن تر از موهای نرم هستند. به طور کلی این برسها طوری طراحی شده اند که در از بین بردن لکه ها، پلاک ها و تکه های سرسخت غذا بهتر عمل کنند. بنابراین در پاسخ به این سوال که **مسواک نرم بهتر است یا سخت؟** قطعاً مسواک با برس نرم را بهتر است انتخاب و خریداری کنید تا علاوه بر بهداشت دندانها، از آسیب به لثه های خود جلوگیری نمایید. هنگام خریدن برس جدید برای مسواک برقی حتماً به این نکته دقت فرمایید.



هنگام خرید مسواک توجه کنید تا برس آن نرم باشد؛ زیرا برس‌های سفت به لثه آسیب می‌زنند

بسیاری بر این باورند که موهای سفت می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد. اگر از مسواک سفت استفاده می‌کنید، باید نگران لثه‌های خود باشید. اکثر افراد خیلی سخت مسواک می‌زنند و مسواک زدن بیش از حد با برس‌های سفت، می‌تواند به بافت حساس لثه، به ویژه در اطراف خط لثه آسیب برساند.

چگونه با مسواک برقی از بوی بد دهان جلوگیری کنیم؟

باکتری‌های ناشی از پلاک می‌توانند منجر به بوی بد دهان شوند. وقتی نوبت به حفظ شادابی و تمیزی دهان می‌رسد، مسواک‌های برقی پلاک بیشتری را از بین می‌برند. مسواک برقی حداکثر 48800 حرکت در دقیقه انجام می‌دهد، در حالی که یک مسواک دستی معمولی فقط می‌تواند 300 تا 600 حرکت در دقیقه انجام دهد. این بدان معناست که پلاک‌ها را با مسواک برقی از بین می‌برید.

مسواک‌های برقی با الهام گرفتن از ابزارهای دندان‌پزشکی، دارای سری‌های گرد و کوچکی هستند که اطراف هر دندان را احاطه کرده تا بین دندان‌ها نفوذ کنند و سپس نسبت به مسواک‌های دستی معمولی، پلاک‌های سخت‌تر را از بین ببرند. متخصصان دندان‌پزشکی، مسواک زدن را به مدت دو دقیقه و دو بار در روز توصیه می‌کنند. مسواک برقی، مسواک زدن صحیح را با تایمرهای دو دقیقه‌ای داخلی آسان می‌کند. تایمر داخلی هر 30 ثانیه یکبار پالس می‌کند و به شما اطلاع می‌دهد که زمان تعویض محل مسواک زدن است.



ویژگی چرخشی مسواک برقی باعث حذف پلاک‌های روی زبان و رفع بوی بد دهان می‌شود

این کار به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که هر بار که مسواک می‌زنید، پاکیزگی کاملی خواهید داشت. حذف پلاک در پیشگیری از بیماری لثه بسیار مهم است. اکثر مسواک‌های برقی دارای حالت مراقبت از لثه یا ماساژ هستند که لثه‌ها را تحریک نمی‌کنند. علاوه بر این، دارای حالت تمیز کردن زبان می‌باشد و زبان جایی است که بیشتر باکتری‌هایی که باعث بوی بد دهان می‌شوند زندگی می‌کنند.

نتیجه گیری

"مسواک‌های برقی از نظر بهداشت دهان و دندان قطعا یک قدم جلوتر از مسواک‌های دستی هستند. آنها در از بین بردن پلاک و باکتری از روی دندان‌های شما مؤثرترند، استفاده از آنها راحت‌تر بوده و دارای تایمرهای داخلی هستند که به شما کمک می‌کنند برای مدت زمان توصیه شده مسواک بزنید. اگر روش صحیح مسواک زدن را پیش بگیرید، از بروز مشکلات دندانی جلوگیری می‌کنید و در صورت نیاز به استفاده از خدمات دندانپزشکی می‌توانید به کلینیک بارانا مراجعه کنید."

سوالات متداول درباره مسواک برقی

1- آیا استفاده روزانه از مسواک برقی مشکلی ندارد؟

صورت استفاده نادرست، مسواک برقی در واقع می‌تواند بیش از آنکه مفید باشد، ضرر داشته باشد. استفاده از مسواک برقی به دندان‌های شما آسیب نمی‌زند اما استفاده نادرست از آن می‌تواند منجر به آسیب دندان، حساسیت و تحلیل لثه شود.

2- چند بار در روز باید از مسواک برقی استفاده کرد؟

اکنون که یک مسواک برقی را به جای مسواک دستی انتخاب کرده اید فرقی نمیکند، باز هم باید عادت دوبر مسواک زدن در روز را حفظ نمایید. البته شما نمی‌توانید به تنهایی روی مسواک زدن حساب کنید؛ بلکه با استفاده از نخ دندان روزانه و معاینات و جرم‌گیری منظم دندان‌ها به صورت هر 6 ماه یکبار، می‌توانید از یک روال بهداشتی سالم پیروی نمایید.

-3 مسواک برقی چقدر کار می‌کند؟

تولیدکنندگان توصیه می‌کنند که مسواک‌های برقی باید هر سه تا پنج سال یکبار تعویض شوند. اکثر سازندگان با ارائه گارانتی به شما این اجازه را می‌دهند که در صورت نارضایتی از نتایج آن را برگردانید، اما این مسئله به شرکت سازنده بستگی دارد. برس یا سری مسواک نیز هر سه الی چهار ماه یکبار باید عوض شود.