

آیا مسواک زدن در شب ضرر دارد ؟ چند دقیقه بعد از غذا مسواک بزنیم ؟

آنچه در این مقاله می‌خوانید:

موقعی که نباید مسواک زد: پس از خوردن غذای اسیدی، شیرینی، غذای تند و پرادویه، قهوه و آبمیوه. در این شرایط مسواک زدن بلافاصله توصیه نمی‌شود و باید بین ۳۰ الی ۶۰ دقیقه فاصله بیفتد.



مضرات مسواک زدن در شب (عوارض مسواک زدن در شب)

آیا شب مسواک زدن ضرر دارد ؟ بعد از خوردن شام، بدن، بیشتر از همیشه اسید تولید کرده و لایه بیرونی مینای دندان را نرم می‌کند. اگر در این شرایط مسواک بزنید، گرفتار عواقب آن خواهید شد؛ به همین دلیل باید حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید. با رعایت این نکته، مسواک زدن در شب نه تنها ضرری ندارد؛ بلکه برای حفظ سلامت **دهان و دندان** ضروری خواهد بود؛ چون در طول شب، دهان بزاق کمتری ترشح می‌کند و باکتری‌ها فرصت بیشتری برای رشد و تشکیل پلاک پیدا می‌کنند.

اما سوالی که مطرح می‌شود این است: مسواک زدن در شب بهتر است یا صبح ؟

هر دو مهم هستند؛ اما مسواک زدن در شب نقش پررنگ‌تری دارد. برخی افراد درباره مضرات مسواک زدن در صبح صحبت می‌کنند؛ اما این موضوع صحت ندارد. مسواک صبح، باکتری‌هایی را که شب تولید شده‌اند از بین برده و بوی بد دهان را برطرف می‌کند.

بهترین زمان مسواک زدن بعد از غذا

جالب است بدانید همانطور که با مسواک زدن به سالم نگه داشتن دندان‌های خود کمک می‌کنید، با **مسواک نزدن** بلافاصله پس از خوردن غذا نیز همین کار را خواهید کرد. وقتی غذا می‌خورید، به‌ویژه خوراکی‌های اسیدی مثل مرکبات، غذاهای سرخ‌شده یا نوشابه، اسید دهان بالا می‌رود و مینای دندان موقتاً نرم می‌شود. اگر در این شرایط بلافاصله مسواک بزنید، به مینای نرم آسیب می‌زنید و آن را می‌سایید. این امر در طولانی مدت باعث ایجاد حساسیت

دندان‌ها و پوسیدگی خواهد شد.
پس از گذشت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه، بزاق فرصت کافی برای خنثی کردن اسیدها پیدا کرده و مینای دندان به حالت عادی بازمی‌گردد. اگر بعد از گذشت زمان مناسب مسواک بزنید، دندان‌هایتان را بدون هیچ خطری تمیز می‌کنید و جلوی پوسیدگی آن‌ها را خواهید گرفت.



حداقل ۳۰ دقیقه بعد از غذا خوردن، مسواک بزنید.

شیر قبل مسواک یا بعد مسواک

وقتی بعد از مسواک زدن شیر می‌خورید، قند موجود در آن به دندان می‌چسبد و اثر مسواک را از بین می‌برد. علاوه بر این مصرف شیر مادر، شیر خشک یا هر نوع شیر دیگری بزاق را، که خاصیت شویندگی برای دهان دارد، به مقدار زیادی کاهش می‌دهد. بنابراین برای این که مانع پوسیدگی دندان شوید، بایستی پس از خوردن شیر هم مسواک بزنید.

قبل از صبحانه مسواک بزنیم یا بعد صبحانه ؟

اگر همیشه شب‌ها مسواک می‌زنید، نباید تصور کنید که صبح دیگر نیازی نیست مسواک بزنید؛ چون هنگام خواب، باکتری‌ها در دهان رشد می‌کنند و اگر بدون مسواک زدن صبحانه بخورید، این باکتری‌ها برایتان دردسرساز می‌شوند. علاوه بر این، قندی که باکتری‌ها تولید می‌کنند روی تنفس صبحگاهی اثر می‌گذارد و باعث بوی بد دهان می‌شود. همین اسیدی که قند آن را تولید می‌کند نیز دندان‌ها را خراب می‌کند. به همین دلیل مسواک زدن قبل از صبحانه را جدی بگیرید.



صبحانه را بعد از مسواک زدن میل کنید.

معرفی بهترین کلینیک دندانپزشکی در مشهد

شناخت مواقعی که نباید مسواک زد، به مواقعی که باید مسواک زد ارجحیت داشته و می‌تواند سلامت دهان و دندان شما را تحت‌الشعاع قرار دهد.

چنانچه در جستجوی بهترین مرکز دندانپزشکی در مشهد هستید، کلینیک دندانپزشکی بارانا در مشهد با کادری مجرب از بهترین پزشکان، آماده ارائه کلیه خدمات درمانی و زیبایی به شما عزیزان است. برای برقراری ارتباط یا رزرو نوبت می‌توانید با کارشناسان مجموعه تماس بگیرید:

۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ یا ۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹

سوالات متداول در مورد مسواک زدن در شب

۱. آیا دهانشویه می‌تواند جایگزین مسواک زدن در شب شود؟

خیر، دهانشویه مکمل مسواک بوده و به تنهایی نمی‌تواند پلاک دندان را پاک کند.

۲. بهترین زمان مسواک زدن چه وقت است؟

بهترین زمان مسواک زدن بعد از غذا نیم ساعت بعد است. اگر غذاهای تند و پرادویه مصرف می‌کنید، این مدت زمان می‌تواند تا ۱ ساعت هم ادامه پیدا کند.

۳. مدت زمان مسواک زدن چقدر است؟

مدت زمان مناسب مسواک زدن حداقل ۲ دقیقه است. این مدت زمان برای این است که شما به قدر کافی فرصت داشته باشید تا بتوانید بین دندان‌ها را به آرامی و با دقت تمیز کنید.

۴. چرا با وجود مسواک زدن دندان خراب میشود؟

چون مواد غذایی همچنان بین دندان شما باقی مانده است یا به روشی درست از مسواک و نخ دندان استفاده نکرده اید.

۵. روزی چند بار مسواک بزنیم؟

حداقل ۱ و حداکثر ۳ بار در روز استفاده از مسواک به روشی اصولی توصیه می شود.

۶. آیا مسواک زدن بعد از ترمیم دندان امکان پذیر است؟

خیر. شما نمی توانید بلافاصله بعد از پر کردن یا ترمیم، دندان های خود را مسواک بزنید. لازم است حداقل ۸ ساعت صبر کنید تا مواد ترمیمی روی دندان شما سفت شود.

۷. مسواک زدن با نمک چه فوایدی دارد؟

با توجه به خاصیت سم زدایی نمک می توان گاهی از آن برای رفع زخم های دهان یا محکم شدن لثه ها در برنامه بهداشتی دهان و دندان استفاده کرد. در نظر داشته باشید که با این وجود، نمک نمی تواند جایگزین فلوراید داخل خمیردندان شود.

۸. آیا مسواک زدن در شب باعث زخم معده میشود ؟

مسواک زدن معمولاً باعث زخم معده نمی شود؛ اما بهتر است افراد مبتلا به رفلاکس یا زخم معده با پزشک مشورت کرده و با احتیاط مسواک بزنند.