

## الكشف عن خطأ شائع أثناء تنظيف الأسنان يزيد من اصفرارها



جميعنا يعلم فوائد الاهتمام بنظافة الأسنان، حيث تعتبر قواعد التنظيف مرتين على الأقل يوميا مع الاستمرار بالعملية لمدة لا تقل عن دقيقتين قواعد معروفة، ولكن أحد الخبراء سلط الضوء على قاعدة جديدة يجب الانتباه إليها وهي تبليل الفرشاة قبل وضع المعجون عليها لما لها من فائدة في التخلص من الاصفرار.

وقال طبيب الأسنان بايال بهالا إن ترطيب فرشاة الأسنان قبل وضع المعجون عليها أمر ضروري لعدة أسباب:

- يساعد ترطيب الشعيرات على توزيع معجون الأسنان بشكل أكثر فعالية، مما يضمن تغطية أفضل لأسطح الأسنان، وإزالة أكثر شمولا للبلاك.

- يعمل ترطيب فرشاة الأسنان على تنعيم الشعيرات مما يجعل تجربة التنظيف أطف على اللثة ومينا الأسنان ويقلل من مخاطر التهيج أو التلف.

- تساعد الرطوبة على تنشيط مكونات معجون الأسنان مما يجعلها أكثر فعالية في محاربة البكتيريا والحفاظ على نظافة الفم.

- تبييل الفرشاة قبل تنظيف الأسنان "يمنع التفريش العدواني" الذي يمكن أن يؤدي إلى تآكل المينا وانحسار اللثة.

- يمكن أن تساعد الرطوبة الموجودة على الشعيرات أيضا في تكوين رغوة عند دمجها مع معجون الأسنان، مما يساعد على إزالة البقايا والبلاك وجزيئات الطعام.