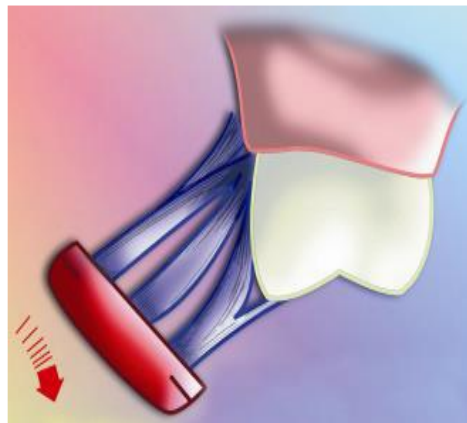


مسواک زدن کودکان ۶ تا ۱۲ ساله

ابتدا دهان را با آب بشویید، سپس به اندازه ی یک نخود خمیردندان روی مسواک قرار داده و خمیردندان را به داخل موهای مسواک ببرید. در این سن، کودک، می تواند خودش مسواک بزند. روش صحیح این است که دندان های بالا و پایین جداگانه مسواک زده شوند. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع شده و به نحوی که سر مسواک در هر مرحله دو تا سه دندان را تمیز نماید، به ترتیب سطوح داخلی، خارجی و جونده ی کلیه ی دندان ها مسواک زده می شود. هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ی ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد.



مسواک را باید طوری روی لثه دندان قرار داد که با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان و به سمت لثه باشد.

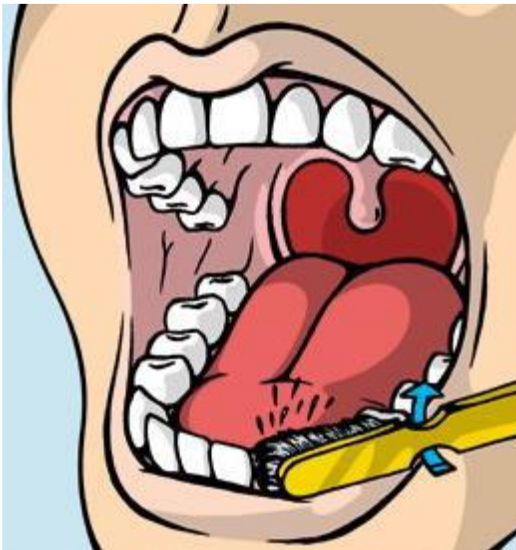
بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا باید حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه) در محل صورت گیرد و سپس با حرکت میچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان به طرف سطوح جونده چرخانیده شود. این حرکت، باید برای هر دندان، چندین بار انجام گیرد.

روش مسواک زدن فک بالا و فک پایین:



دندان های فک بالا را با حرکت مسواک به سمت پایین تمیز می کنیم.

روش مسواک زدن فک پایین:



دندان های فک پایین را با حرکت مسواک به سمت بالا تمیز می کنیم.

برای سطوح داخلی دندان های جلو، مسواک را باید به صورت عمودی روی سطح داخلی دندان ها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز نمود. برای مسواک کردن سطح جونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح جونده قرارداده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس، چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا این ناحیه، به خوبی تمیز گردد. مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق دندان ها گردد. چون خرده های مواد غذایی و میکروب ها روی سطح زبان جمع می شوند، بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز نمود. برای این کار مسواک در عقب زبان قرار گرفته و به طرف جلو کشیده می شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد. پس از مسواک کردن دندان ها و زبان، باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندان ها تمام شد، مسواک را خوب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچگاه مسواک خیس را در جعبه ی سربسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروب ها را تسریع می کند.

با عمودی گرفتن مسواک و بالا و پایین بردن آن سطح داخلی دندان های جلویی فک بالا و فک پایین را تمیز می کنیم:



سطح جونده دندان های فک بالا و پایین را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز می کنیم:

