

(82)

## استخدام الفرشاة الكهربائية أسهل ولكنه لا يختلف كثيراً

هل تستحق فرش الأسنان الكهربائية أو غيرها من الوسائل الأتوماتيكية هذه النفقات؟ إذا كنت لا تحسن استعمال الفرش اليدوية، تكون الإجابة: نعم. وإذا كنت تستخدم الفرشاة على النمط الذي يقترحه طبيب الأسنان، عندها تكون الإجابة: بلا.



لدى الدكتور مارك هاريس رسالة يوجهها إلى مرضاه في عيادة الأسنان ولكل فرد آخر: يختلف تفريش الأسنان عن فرك الأرض.

يوضح قائلاً: "يعتقد بعض الناس أن التفريش القاسي والعنيف والذي ينفذ بحدة هو أسلوب فعال، ولكن من غير الضروري فرك مادة البلاك، فقط تناولها، والتفريش اللطيف لايسبب ضرراً. أظهر بعض كبار السن وجود بعض الأخاديد في أسنانهم من التفريش القاسي".

التفريش المثالي والفعال هو الذي يطبق بلطف ومراراً. "قد تفيد نفسك إذا نظفت أسنانك جيداً بعد كل وجبة عوضاً عن

استخدامك أفضل أنواع الفرش الكهربائية ولكن مرة واحدة في اليوم".

من ناحية أخرى، يقول الدكتور هاريس: "لن يستمع بعض الأشخاص للتعليمات بكل بساطة. وكما يقومون بتنظيف سياراتهم وتلميعها، سيقومون بتفريش أسنانهم بقوة ويسببون الضرر لأسنانهم ولثتهم. أقترح على هؤلاء الأشخاص، أخذ سياراتهم إلى أماكن تنظيف السيارات وتنظيف أسنانهم باستخدام الفرش الكهربائية".

ولكن تعتمد الوقاية من التسوس وأمراض اللثة على تنظيف كل جوانب الأسنان. "مهما كان نوع الفرشاة التي تستخدمها، عليك التأكد من قدرتها على الوصول إلى كل مكان في الفم. إذا لم تتمكن من تفريش أسنانك من الخلف بسهولة، فأنت بحاجة إلى فرشاة تساعدك على ذلك".



أظهرت مايو كلينيك أن التفريش الصحيح واستعمال الخيط يدوياً يتساوى في الفعالية مع استخدام الأدوات الكهربائية. مع ذلك، نجد أن الأشخاص الذين يجدون صعوبة باستعمال الأدوات اليدوية، مثل الذين يعانون من التهاب المفاصل، استفادوا من

مئة سربسيط من أسرار الأصحاء

استخدام فرش الأسنان الكهربائية ووسائل التنظيف بالخيط  
الكهربائي أيضاً.

