

Pastrimi i dhëmbëve me furçë është procedura më popullore dentale higjienike e miratuar nga të gjithë, pavarësisht nga mosha dhe gjinia. Arsyeja kryesore e pastrimit me furçë është për të hequr pllakun duke parandaluar dëmtimin e dhëmbëve dhe sëmundjet e mishit të dhëmbëve. Por sa prej nesh janë duke pastruar dhëmbët me furçë në rrugën e drejtë? Sa prej nesh janë të sigurt se dhëmbët janë pastruar siç duhet? Këtu janë disa gabime gjatë pastrimit të dhëmbëve të cilat ne duhet ti shmangim me çdo kusht.

**Përzgjedhja e furçës së gabuar:** Arsyeja kryesore pse kompanitë e furçave të dhëmbëve prodhojnë furça në forma të ndryshme është se çdo kush mund të zgjedh furçën që është e përshtatshme për gojën e tij. Të flasim idealisht, të voglat dhe të mesmet janë brushat më të mirat pasi ata mund të arrijnë brendinë e gojës dhe të pastrojnë dhëmbin. Fëmijët duhet të inkurajohen që të përdorin vetëm furçë fëmijësh pasi ata furça janë të madhësisë së përsosur. Ngjashëm me këtë fijen e furçave të dhëmbëve duhet të jenë mesatarisht të forta për të hequr pllakun, por jo shumë të forta sepse mund të dëmtojnë dhëmbët dhe mishrat.

**Pastrimi në rrugën e gabuar:** Një individ duhet të pastrojë dhëmbët në lëvizje rrethore, ndërsa furçën ta rrotullojë në kënd 45 shkallë. Kjo vlen për të gjitha sipërfaqet e dhëmbëve - të dyja brenda dhe jashtë. Zona e ashpër e dhëmbëve duhet të jetë tërësisht e pastruar.

**Mospastrimi i mjaftueshëm:** Koha ideale për pastrim është 2 minuta. Pastrimi në mëngjes herët dhe natën vonë para se të shkojnë në shtrat duhet të bëhet një pjesë e rutinës tonë. Nëse ju ndodh që të hani ose pini ndonjë ushqim me sheqer, kujdes duhet të pastrohen dhëmbët menjëherë. Kjo është veçanërisht në rastin e fëmijëve sepse ata kanë tendencë për të ngrënë më tepër artikuj të ëmbël. Fëmijët duhet që të inkurajohen që të pastrojnë dhëmbët duke luajtur një këngë apo të ndryshme.

**Pastrimi shumë i shpeshtë dhe shumë i vështirë:** Rekomandohet që secili pastrim duhet të zgjasë për vetëm 2 minuta dhe në mënyrë ideale kemi nevojë për pastrim të dhëmbëve dy herë në ditë. Cdo gjë më shumë se kjo mund të jetë e ashpër për dhëmbë. Në mënyrë të ngjashme larja shumë e vështirë mund të dëmtojë dhëmbët dhe shtresën smalt.

**Përdorimi i furçës së njëjtë të dhëmbëve për një kohë më të gjatë:** Jetëgjatësia e një furçë është tre muaj, pas tre muajve furça duhet të ndryshohet. Por nëse fijen e saj shtrembërohen para këtij harku kohor, atëherë ajo duhet të ndryshohet para tre muajve. Në mënyrë të ngjashme, nëse ju keni qenë i sëmurë për disa kohë, furça e dhëmbëve duhet të ndryshohet 2-3 ditë pasi që të shëroheni plotësisht. Përndryshe të njëjtat mikroba kanë gjasa për të hyrë në trupin tuaj përsëri përmes furçës së dhëmbëve. Këto janë disa nga gabimet që njerëzit bëjnë gjatë pastrimit të dhëmbëve. Përpiquni të shmangni këto gabime që të keni dhëmbët tuaj të shëndosh.

Dr.stom Flamur Havziu