



ما بين الشائعات !!
و الحقائق العلمية

(ابصق ولا تشطف)

لصحة فموية أفضل

(ابصق ولا تشطف) هي رسالة من مؤسسة صحة الفم من خلال دراسة جديدة كشفت أن الكثير منا قد يعرض صحته الفموية إلى الخطر من خلال غسل أسناننا بالماء بعد الانتهاء من عملية تفريش الأسنان.

After brushing your teeth...



spit out the toothpaste,
but don't rinse

كشفت استطلاع والذي جرى كجزء من شهر "الالتزام الوطني"، أنه من بين ثلاث أشخاص هنالك اثنان منهم يقومون بغسل أسنانهم بعد التفريش ، وهذا يجعلنا أكثر عرضة لتسوس الأسنان.

➤ ناقش الدكتور " نيغل كارتر " الرئيس التنفيذي لمنظمة الصحة الفموية في سؤاله: (لماذا يجب علينا بصق المعجون الذي في أسناننا وليس المضمضة؟) وكان جوابه كالتالي:

- "المضمضة بالماء بعد التفريش إنه لشيء سيء لأسناننا لأنه يقوم بغسل مادة (الفلورايد) الموجودة على أسناننا هذا يجعلها أكثر عرضة لتسوس".
- " إن مادة الفلورايد هو أهم عنصر يمكن الاستفادة منه في معجون الاسنان ، إنه يساعد على حماية أسناننا عن طريق جعل ميناء السن أقوى وأكثر مقاومة لتسوس السني ، بالإضافة إلى أنه يحد من كمية الحموض التي تنتجها الجراثيم على أسناننا".
- "إذا قمنا ببصق الكمية الزائدة من المعجون دون المضمضة بالماء ، هذا يضمن بقاء مادة الفلورايد على الأسنان واستمرار فعاليتها في حمايتها".

➤ ووجد البحث أيضاً أنه في حين ييصق حوالي ربع أي : (23 %) منا بشكل صحيح دون شطف، يفضل واحد من كل سبعة أشخاص شطف الفم بغسول الفم.

وأضاف الدكتور " كارتر " : (إنه من المفاجئ للبعض أيضا ولكن استخدام غسول الفم مباشرة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة أمر سيء أيضا كما أنه يشطف الفلورايد بعيداً)

" إذا كنت ترغب في استخدام غسول الفم ، حاول استخدامه في أوقات منفصلة عن تنظيف الأسنان للتأكد من أنك قد حصلت على الفائدة الكلية من الفلورايد في معجون أسنانك ."



➤ أثبت البحث ،الذي يعد جزءاً من شهر "الابتسامة الوطني"، وهي حملة خيرية لتحسين صحة الفم في المملكة المتحدة، أن غالبية الناس الذين يغسلون فمهم بعد التنظيف هم أكثر عرضة لترك صنوبر المياه أثتاء التنظيف، مما يؤدي إلى هدر المياه بمعدل (12) لتر في كل مرة .

➤ الحملة هي أكبر مبادرة خيرية في المملكة المتحدة تهدف إلى زيادة الوعي بأهمية صحة الفم، ويتم دعم شهر "الابتسامة الوطني" من قبل بعض أشهر العلامات التجارية ومنها:

(Wrigley's Extra,Oral-B,Polo Sugar free.Philips Sonicare).

[المصادر: https://www.dentalhealth.org/news/spit-dont-rinse-for-better-oral-health](https://www.dentalhealth.org/news/spit-dont-rinse-for-better-oral-health)

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/how-to-keep-your-teeth-clean/>