

**الفراشي الآلية واليدوية**  
**وطرائق التفريش**



## تفريش الأسنان

إن فرشاة الأسنان هي أحد وسائل العناية بنظافة الفم الأساسية  
فبالإضافة إلى استخدامها لتنظيف الأسنان أيضاً تستخدم لتنظيف اللثة  
واللسان والمحافظة على حيويتهما لذا فإن تفريش الأسنان بانتظام  
هو جزء أساسي من الرعاية الروتينية للأسنان.

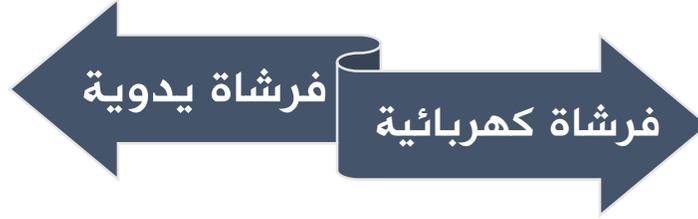
★ مِم تتألف فرشاة الأسنان؟

- ✓ تتألف فرشاة الأسنان من رأس يحوي شعيرات تتجمع عنقودياً  
بشكل مشدود
- ✓ يكون هذا الرأس محمولاً على المقبض الذي يسهل عملية  
التنظيف والوصول إلى مناطق الفم كافة.



## أنواع فراشي الأسنان:

يوجد نوعان منها هما:



✦ كل من فرشاة الأسنان الكهربائية واليدوية فعّالة في تنظيف الأسنان إذا كنت تستخدم التقنية المناسبة وتقوم بالتفريش لوقت كافٍ.  
✦ في هذه الفقرة سوف نستعرض أهم الأفكار التي توضح الفروق الأساسية بين كلا النوعين، ونقدّم بعض النصائح التي تساعدك في اختيار فرشاة الأسنان المثالية.



### A. فرشاة الأسنان الآلية:

#### الإيجابيات:

✓ إن شعيرات الفرشاة الآلية تهتز أو تدور لتساعدك على إزالة طبقة اللويحة المتشكلة على أسنانك ولثتك كما أن اهتزاز الفرشاة يؤمن حركات صغيرة في كل مرة تمرر فيها الفرشاة على أسنانك.

✓ تعتبر أكثر فعالية في إزالة طبقة اللويحة:

تبعاً للعديد من الدراسات فإن فرشاة الأسنان الآلية تقلل نسبة اللويحة والتهاب اللثة بشكل أكبر مما تقوم به الفرشاة العادية إضافةً إلى أن الحركات الدائرية للفرشاة تبدو أكثر فعالية من مجرد القيام بحركات اهتزازية.

✓ أسهل في الاستخدام للأشخاص محدودي الحركة:

✓ "الفراشي الآلية تقوم بمعظم العمل لأجلك!"

✓ قد تكون مفيدة لأي شخص يعاني من حركة محدودة، مثل:

↳ مرضى متلازمة النفق الرسغي.

↳ المصابون بالتهاب المفاصل.

↳ الإعاقات التطورية.

✓ مزودة بمؤقت:

المؤقت الذي زُودت به الفرشاة الآلية يسمح لك بتنظيف أسنانك لفترة كافية وبذلك تؤمن إزالة اللويحة بشكل كامل عن أسنانك ولثتك.

✓ تنتج فضلات أقل:

عندما يحين الوقت لتبديل فرشاة أسنانك؛ يتوجب عليك 

فقط استبدال رأس الفرشاة الآلية في معظم الحالات وبذلك يكون هذا الخيار أفضل من رمي فرشاة أسنان يدوية بشكل كامل.

أياً يكن، عند استخدامك فرشاة آلية ذات الاستخدام لمرة 

واحدة، يتوجب عليك استبدالها بشكل كامل عندما يحين وقت التفريش مرة أخرى.

✓ قد تحسن من تركيزك في أثناء التفريش:

هناك دراسة واحدة على الأقل، بيّنت أن مستخدمي الفرشاة الآلية كانوا أكثر تركيزاً عند تنظيف أسنانهم، الذي حسّن خبرة الأشخاص في تنظيف أسنانهم، وذلك بدوره من المحتمل أن يحسن جودة تنظيفك لأسنانك.

✓ من الممكن أن تحسّن الصحة الفموية عند الأشخاص حاملي الأجهزة التقويمية:

⊕ بيّنت الدراسات أن الفراشي الآلية مفيدة، خاصةً عند حاملي الأجهزة التقويمية، مثل الحاصرات، فهي تجعل عملية التفريش أسهل.

⊕ من بين هؤلاء الأشخاص، يوجد منهم من يتمتع مسبقاً بصحة فموية جيّدة، حيث كانت مستويات اللويحة متشابهة سواءً استخدموا الفراشي الآلية أم لا.

⊕ لكن، إن كنت تواجه صعوبة في تنظيف أسنانك عند خضوعك لمعالجة تقويمية، فإن الفرشاة الآلية تعمل على تحسين صحتك الفموية في هذه الحالة.

✓ ممتعة للأطفال:

لا يهتم جميع الأطفال بتفريش أسنانهم، ولكن إن كانت الفرشاة الآلية أكثر جذاباً لطفلك، من الممكن أن تساعد على تحقيق تنظيف فموي جيد وضبط لعاداته الصحية.

✓ آمنة على اللثة:

الفرشاة الآلية لا تؤذي اللثة أو المينا، بل على العكس، تعزز الصحة الفموية ككل.

### السلبات:

- ❖ فراشي الأسنان الآلية أكثر تكلفة من اليدوية.
- ❖ بالإضافة إلى أن إيجاد رؤوس الاستبدال الخاصة الجديدة ليس بالسهل دائماً، لأنها غير موجودة في جميع المخازن، أو قد تكون المخازن في منطقتك المحلية لا تحتوي على النوع المناسب.
- ❖ من الممكن أن تحصل عليها عن طريق الإنترنت ولكن هذا ليس مناسباً للجميع، وهو ليس خياراً جيداً إن كنت تحتاج الرأس حالياً.
- ❖ كحل بديل، يمكنك أن تخزن ما يكفيك من الرؤوس لمدة سنة أو أكثر، لكن ذلك سوف يزيد التكلفة.
- ❖ أيضاً الفرشي الآلية التي تحتاج الوصل بالمقبس الكهربائي قد لا تكون خياراً جيداً إن كنت تسافر حول العالم، لأنك ستحتاج فرشاة أسنان إضافية في هذه الحالات.
- ❖ على الرغم من أن هذه الفرشي الإلكترونية تنتج نفايات أقل كونها تعتمد على الكهرباء والبطاريات، إلا أنها أقل صداقة للبيئة من اليدوية.

❖ علاوةً على أنه لا يحب الجميع الشعور بحركة الاهتزاز التي تمتلكها الفرشاة، أضف إلى ذلك، أن الفرشاة الآلية تسبب حركة أكثر بقليل للعباب في فمك، الذي من الممكن أن يجعل الأمر فوضوياً.

## B. فرشاة الأسنان اليدوية:

توجد فراشي الأسنان اليدوية منذ فترة طويلة على الرغم من أنها لا تمتلك جرس منبه كتلك الموجود في العديد من فراشي الأسنان الكهربائية، إلا أنها لا تزال أداة فعّالة لتنظيف الأسنان ومنع التهاب اللثة.

إذا كنت مرتاحاً في استخدام فرشاة الأسنان اليدوية، يمكنك المتابعة في استخدامها شريطة أن تقوم بتفريش أسنانك مرتين يومياً.

## الإيجابيات:

### 1. سهولة الاقتناء:

يمكنك الحصول على فرشاة أسنان يدوية من أي متجر أو صيدلية. كما أنها لا تحتاج إلى الشحن لتعمل، لذا يمكنك استخدام فرشاة أسنان يدوية في أي مكان وفي أي وقت.

2. التكلفة المنخفضة لفرشاة الأسنان اليدوية مقارنةً مع الإلكترونية.

- بيّنت الدراسات أن الأشخاص يميلون إلى التفريش بقسوة عند استخدامهم فرشاة أسنان عادية مقارنةً مع استخدامهم فرشاة أسنان الكترونية والذي بدوره قد يؤدي للثة والأسنان.
- بالإضافة إلى عدم امتلاك فرشاة الأسنان اليدوية جرس منبه، بالتالي يؤدي استخدامها إلى الصعوبة بمعرفة فيما إذا كنت تنظف أسنانك لوقت كافي في كل مرة.

### ماهي فرشاة الأسنان المناسبة للأطفال:

يوصي الخبراء باستخدام فرشاة أسنان

✓ بشعيرات ناعمة

✓ رأس صغير،

حيث يجب توافر هاتين الخاصتين إذا كانت فرشاة الأسنان إلكترونية أو عادية، من الممكن ترك الأطفال الصغار يستخدمون فرشاة أسنان إلكترونية بأمان.

على الرغم من ذلك، يوصى بالإشراف على أطفالك أثناء تنظيف أسنانهم، للتأكد من أنهم يبصقون معجون الأسنان ولا يبتلعونه.



بالنسبة للأطفال الصغار، بعد انتهائهم من التفريش من الممكن أن تقوم بنفسك بتفريش أسنان طفلك مرة أخرى، للتأكد من تنظيف جميع مناطق الفم.

### الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان:

الجزء المهم في تنظيف الأسنان هو استخدام الطريقة المناسبة، مع التنويه إلى ضرورة القيام بذلك مرتين يوميًا؛ هنالك تقنيات عديدة لتنظيف الأسنان سنتطرق لها لاحقاً.

### كيفية اختيار فرشاة الأسنان:

✎ من الأفضل اختيار فرشاة أسنان لها رأس ذو حجم مناسب لحجم الفم،

✎ يفضل الرأس الصغير، وذلك لسهولة وصوله إلى الأماكن البعيدة في الفم.

✎ أما فيما يخص الشعيرات:

يجب الابتعاد عن فرشاة الأسنان ذات الشعيرات الصلبة، فهي تؤذي اللثة، حيث توصي جمعية طب الأسنان الأمريكية باستخدام الفرشاة ذات الشعيرات الناعمة،

أيضاً، يُنصح باقتناء الفرشاة ذات الشعيرات متعددة الزوايا حيث وجدت إحدى الدراسات أن هذا النوع من الشعيرات يكون له تأثير فعال أكثر من الشعيرات ذات الزاوية الواحدة.

## نصائح

- ❶ قم بتنظيف أسنانك مرتين يومياً، واحدة منهما قبل النوم، ولمدة دقيقتين.
- ❷ استخدم معجون أسنان يحوي على الفلورايد.
- ❸ ولا تنسَ غسل فرشاة الأسنان بشكل جيّد بعد الانتهاء من التفريش، ومن ثمّ وضعها بشكل مستقيم حتى تجف في الهواء، وإبعادها عن مكان وجود المرحاض لتجنب تعريضها للجراثيم.
- ❹ قم باستخدام خيط الأسنان مرة واحدة يومياً، قبل تفريش الأسنان أو بعدها.

## متى يجب استبدال فرشاة الأسنان الخاصة بك؟

- ❶ توصي جمعية طب الأسنان الأمريكية باستبدال فرشاة الأسنان كل ثلاثة إلى أربعة أشهر
- ❷ كما يجب استبدالها عندما تصبح شعيراتها متباعدة ومهترئة، أو في حال استخدمتها عندما كنت مريضاً.

**فيما يخص فرشاة الأسنان العادية: يجب استبدالها بشكل كامل.**

**أما فرشاة الأسنان الكهربائية: يلزم فقط استبدال رأس الفرشاة القابل للإزالة.**

مجموعة من الصور توضح شكل الفرشاة قبل وبعد استخدامها:



✓ إذا شاهدت أي نزيف، تحدث إلى طبيب الأسنان، فهناك العديد من

الأمر التي يمكن أن تسبب النزيف عند تنظيف الأسنان، مثل:

- أمراض اللثة
- الحمل
- نقص بعض الفيتامينات

✓ وعادةً يحدث نزيف اللثة نتيجة مرور وقت طويل بعد تفريش الأسنان ومن ثمّ القيام بتنظيفها بالخيط، عندها تكون اللويحات بدأت بالتراكم ويصبح من الصعب إزالتها بالخيط السني.

## التقنيات التي يمكن استخدامها في تفريش:

❖ معظم الناس يقومون بتفريش أسنانهم بسرعة وذلك دون أن يبدوا انتباهاً إلى الطريقة الصحيحة للتفريش، ولا يقومون بذلك أيضاً



بوقت كافي ليعطي نظافة شاملة!  
❖ في الحقيقة هناك عدة طرق لتنظيف الأسنان لكل منها محاسنها وذلك ضمن ظروف محددة.

## دعونا نلقي نظرة على تقنيات تفريش الأسنان:

### 1. الطريقة الميزابية (طريقة باس):

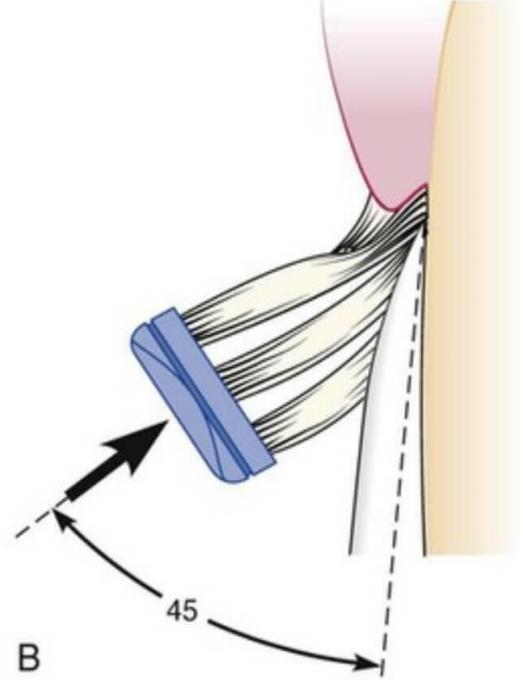
تعتمد طريقة باس على تنظيف اللويحة الجرثومية على الخط اللثوي لذا تعرف بأنها طريقة تنظيف الميزاب اللثوي.

### تطبيقها:

❖ توضع فرشاة الأسنان على الخط اللثوي وتميل بزاوية خمس وأربعين درجة ثم تُحرك الفرشاة بحركة دائرية وهذه الحركة تكون صغيرة.

✓ أي تكون مغطية لثلاثة أسنان في حركة؛  
✓ كل ثلاثة أسنان يجب أن يتم تفريشها بين خمس عشرة إلى  
عشرين مرة.

✓ نفس الحركة تتم على السطح الداخلي لهذه الأسنان  
✓ الفرق الوحيد هو أن الفرشاة تقلب على السطح الداخلي إلى  
وضعية عمودية وتبقى شعيرات الفرشاة تميل بزاوية خمس  
وأربعين درجة بينما السطح الماضغ يُنظف أيضا بحركة دائرية.  
✓ لذلك الذين يجدون صعوبة في إمالة الفرشاة يمكنهم أن  
يضعوا الفرشاة موازية للأسنان.



**محاسنها:**

- ✓ تزيل اللويحة الجرثومية بكفاءة وتعطي اللثة تحفيزاً.
- ✓ ينصح بهذه الطريقة في حالة انحسار اللثة وانكشاف الجذور.

**مساوئها:**

- ✓ باعتبارها تركز على الخط اللثوي فمن الممكن أن تسبب أذية للثة في حال الضغط الزائد عند التفريش إضافة إلى أن هذه الطريقة تتطلب وقتاً كثيراً ومهارةً يدويةً جيدةً.

**2. طريقة باس المعدلة:****تطبيقها:**

- ❖ هذه الطريقة مشابهة لطريقة باس وتوضع شعيرات الفرشاة يكون في نفس المكان.
- ❖ التعديل الوحيد هو إضافة حركة الجر نحو الأعلى وذلك للأسنان السفلية.
- ❖ من ناحية أخرى، تُستخدم حركة جر نحو الأسفل وذلك للأسنان العلوية محركاً بذلك كل شيء نحو السطح الماضغ.

## محاسنها:

- ✓ حركة الجبر الإضافية تزيل فضلات الطعام واللويحة الجرثومية من الخط اللثوي بكفاءة أكبر،
- ✓ إنها مفيدة أيضا في التنظيف بين الأسنان.

## مساوئها:

- ✓ مشابهة لمساوئ طريقة باس حيث أن التفريش الجائر يمكن أن يؤدي الخط اللثوي بالإضافة لحاجة وجود مستوى جيد من المهارة للمعصم.

## 3. طريقة ستيلمان المعدلة:

### تطبيقها:

- ❖ يكون توضع شعيرات الفرشاة على الخط اللثوي
- ❖ وتُحرك باتجاه تاج السن مترافقة مع حركات أمامية وخلفية،
- ❖ دائما ينصح بالفرشاة الناعمة عند استعمال هذه الطريقة.

**محاسنها:**

- ✓ هذه الطريقة لا تزيل فقط ترسبات اللويحة الجرثومية لكنها أيضا تقوم بتدليك اللثة،
- ✓ يُنصح بهذه الطريقة في حالة الانحسار اللثوي وانكشاف الجذور.
- ✓ إن القيام بها بشكل صحيح مع الضغط الخفيف يؤمن عدم حدوث أذية للثة بسبب التآكل.

**مساوئها:**

- ✓ تتطلب طريقة ستيلمان براعة كبيرة باليد وهي تستغرق وقتا طويلاً.
- ✓ التفريش المفرط يمكن أن يسبب أذية للخط اللثوي مستقبلاً.
- ✓ لا تُستعمل في حال وجود التهابات لثوية أو مسافات بين سنية.

**4. طريقة فونس:****تطبيقها:**

- ❖ هذه الطريقة تُستعمل بشكل أساسي للأطفال عندما يبدوون تعلم كيفية تنظيف الأسنان
- ❖ حيث يقوم الطفل بتطبيق ضغط خفيف على الفرشاة ويقوم بحركة دائرية لكل أسنانه وذلك لأربع أو خمس مرات.

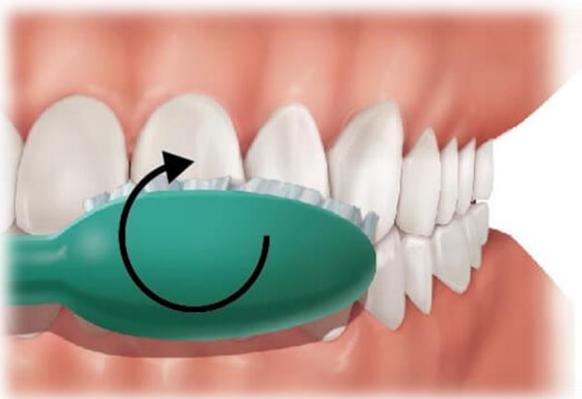
❖ تعرف هذه الطريقة باسم الطريقة الحاكة الدائرية أيضاً.

## محاسنها:

- ✓ تعد من أبسط الطرق ويمكن أن يتم تعلمها بسهولة.
- ✓ ولذلك يُنصح بها للأشخاص ذوي المهارة اليدوية الضعيفة أو لذوي الإعاقة الجسدية أو العقلية
- ✓ كما أنها من أسرع طرق التفريش ولا تستهلك الكثير من الوقت.

## مساوئها:

- ✓ إن تطبيق ضغط كبير عند التفريش قد يسبب أذية للثة.
- ✓ بالإضافة إلى أنها لا تنظف السطوح بين السنية (الملاصقة) بشكل كافي.



**تطبيقها:**

- ❖ لقد عرفت هذه التقنية أيضاً بتقنية التفريش العمودي.
- ❖ حيث توضع شعيرات الفرشاة على الأسنان بزاوية تسعين درجة ثم يتم تحريكها للأعلى وللأسفل بحركة عمودية.

**محاسنها:**

- ✓ إن اتباع هذه الطريقة بسيط وبشكل عام يُنصح بها من أجل الأطفال الذين لديهم أسنان متساقطة،
- ✓ كما تعتبر الطريقة المفضلة بالنسبة للمرضى الذين لديهم تراكم أسنان
- ✓ وأيضاً الذين لديهم مسافات واسعة بين الأسنان.

**مساوئها:**

- ✓ بشكل عام إن هذه الطريقة لا يُنصح بها للبالغين لأنها لن تنظف المناطق بين السنية (السطوح الملاصقة) في الأسنان الدائمة.

**تطبيقها:**

- ❖ تعتمد هذه الطريقة على افتراض أن التفريش ينبغي أن يتبع مسار الطعام عند المضغ
- ❖ لذلك إن شعيرات الفرشاة تُحرك من تاج السن باتجاه خط اللثة؛ أي أن فرشاة الأسنان تُحرك للأعلى في الأسنان العلوية وللأسفل في الأسنان السفلية.
- ❖ تُعرف هذه الطريقة أيضاً **بتقنية التفريش الفيزيولوجية.**

**محاسنها:**

- ✓ تعتبر هذه التقنية الطريقة العادية أو الطبيعية لتفريش الأسنان حيث أنها تقوم بتنظيف فوق اللثة بامتياز.

**مساوئها:**

- ✓ عند عدم التفريش بحذر يمكن أن تؤدي خط اللثة
- ✓ بالإضافة إلى أنها لا تنظف السطوح الملاصقة جيداً وبالتالي ستترك فرصة أكبر للبكتيريا كي تتطور.

**7. طريقة تشارلز:****تطبيقها:**

- ❖ تتضمن هذه الطريقة وضع فرشاة الأسنان بين الأسنان وإمالتها باتجاه تاج السن.
- ❖ تُهز الفرشاة برفق وذلك لحوالي 10 مرات.
- ❖ بعد ذلك توضع في المسافة السنية المجاورة
- ❖ وهكذا. يُفضل أن تكون الفرشاة ناعمة إلى متوسطة النعومة

**محاسنها:**

- ✓ هذه الطريقة تم تصميمها للأشخاص الذين يضعون أطواق ثابتة وأشرطة وأجهزة تعويضية.
- ✓ يُنصح بها أيضاً للمرضى الذين قد أجروا جراحة حول سنية، جذور مكشوفة، انحسار لثوي أو الذين لديهم حليلة سنية مفقودة.
- ✓ توفر هذه الطريقة تنظيف بين سني ممتاز.

**مساوئها:**

- ✓ أكبر مساوئ هذه الطريقة أنها لا تزيل الجراثيم من الخط اللثوي.
- ✓ تتطلب هذه الطريقة مهارة يدوية عالية أيضاً.

## أخطاء التفريش

هناك العديد من الأخطاء التي نرتكبها أثناء تفريش الأسنان والتي منها:

إبقاء فرشاة الأسنان لفترة طويلة دون استبدالها: 

حيث أوصت جمعية طب الأسنان الأميركية بتغيير فرشاة

الأسنان الخاصة كل ثلاثة

لأربعة أشهر، لذا اتخذ قرار

بتغيير الفرشاة مع كل

موسم

فمن العلامات التي تدل على

أنه يجب عليك تغييرها هي

الشعيرات الموجودة في

الفرشاة والتي ستصبح مهترئة ومكسورة ولن تستطيع الحفاظ

على نظافة أسنانك.



عدم التفريش لمدة كافية: 

يجب تفريش الأسنان مرتين في اليوم ولمدة دقيقتين

فمعظمنا يقصر بذلك إذ إن متوسط الوقت الذي يقضيه

معظم الناس بالتفريش هو خمس وأربعون ثانية،



✍ إذا ماكنت تتسابق بالتفريش فجرب أن تضبط المؤقت أو اصرف انتباهك عن طريق تأدية نغمة مفضلة لديك.

## ✚ التفريش بقوة:

✍ كن لطيفاً مع أسنانك؛

✍ قد تعتقد أن التفريش بقوة أكبر سيزيل بقايا الطعام والبكتريا التي تأكلها، لكن الضغط المفرط يمكن أن يؤدي لأذية في النسيج المخاطية.



## ✚ التفريش مباشرة بعد الطعام:

✍ إذا كنت بحاجة لتنظيف أسنانك بعد الطعام والشراب انتظر على الأقل ستين دقيقة قبل التفريش وخصوصاً إذا كنت قد أكلت شيء حامضي مثل الليمون والفاكهة السكرية أو مشروب الكولا.

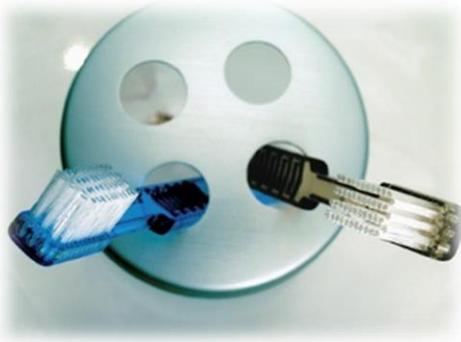


يمكن للماء أو مضع العلكة الخالية من السكر أن يساعد على تنظيف الفم أثناء انتظار التفريش.

تخزين فرشاة الأسنان بشكل غير صحيح: 

عند الانتهاء من التفريش بالفرشاة أبقِ فرشاة أسنانك بوضع مستقيم ودعها تجف بالهواء.

تجنب وضع الفرشاة بعلبة مغلقة حيث أن الجراثيم تمتلك بذلك فرصة أكبر للنمو.



استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات خشنة: 

كن حريصاً على أن تكون لطيفاً واستخدم الفرشاة ذو الشعيرات الناعمة لأنها تكون آمنة، وخاصة عند مكان التقاء اللثة والاسنان ' أثناء التفريش '

واستشر طبيب أسنانك من أجل اختيار نوع الفرشاة الأفضل لك.



تقنية تفريش غير صحيحة:



هناك العديد من الطرق لتفريش الأسنان كما ذكرنا سابقاً في هذا المقال.



استخدام فرشاة لا تناسبك:



هناك العديد من فراشي الأسنان التي يمكن أن تترك أسنانك نظيفة

جرب أنواعاً مختلفة حتى تجد نوعاً مناسباً لك



- [https://www.mouthhealthy.org/en/brushing-mistakes -  
slideshow](https://www.mouthhealthy.org/en/brushing-mistakes-slideshow)
- [http://www.healthline.com/health/dental-and-oral-  
health/electric-toothbrush-vs-manual](http://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/electric-toothbrush-vs-manual)
- <http://dentagama.com/news/tooth-brushing-techniques>
- <http://en.m.wikipedia.org/wiki/Toothbrush>
- [http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-  
your-teeth](http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth)