

- 1 هر روز ۲ بار و هر بار برای مدت ۲ دقیقه دندان‌هایتان را مسواک بزنید. فضای بین دندان‌هایتان را بوسیله نخ دندان و یا بورس‌های کوچک مخصوص این کار تمیز کنید.
- 2 مراقبت از دندان از زمان رشد اولین دندان شیرین شروع میشود. برای یادگیری بچه‌ها، مسواک‌های مخصوص با سری باریک وجود دارند.
- 3 بهترین روش یادگیری برای بچه‌ها روش "KAI" است. در این روش باید اول سطح روی دندان، سپس دیواره بیرونی و در آخر دیواره داخلی دندان مسواک زده شود.
- 4 توجه داشته باشید که دندانهای بچه‌ها تا پایان دوران مدرسه ابتدایی بعد از مسواک زدن، توسط شما کنترل بشوند و در صورت نیاز دوباره مسواک زده بشود. تازه بعد از این سنین بچه‌ها قادر هستند به تنهایی با انجام حرکات درست مسواک بزنند.
- 5 افراد بزرگسال باید دندان‌هایشان را در فک پائین، با حرکت مسواک از پائین به بالا و در فک بالا، از بالا به پائین مسواک بزنند. سپس با حرکت لرش دست بصورت ویریه دندان‌هایشان را مسواک کنند. این کار از لثه‌ها مراقبت می‌کند و دندانها را به بهترین شکل پاک می‌کند.
- 6 برای جلوگیری از آسیب به لثه‌ها و پایه دندان، در هنگام مسواک زدن بیش از اندازه به دندانها فشار وارد نکنید.
- 7 مسواک خود را بصورت منظم هر چند وقت یک بار تعویض کنید. همچنین اگر بیمار شدید، بعد از پایان بیماری مسواک خود را برای جلوگیری از انتقال دوباره بیماری، تعویض کنید.
- 8 برای پاک کردن فضای بین دندانها از نخ دندان استفاده کنید. نخ دندان را فقط در بین دندانها به بالا و پائین نکشید. سعی کنید با کشیدن نخ دندان به سمت راست و چپ بیشترین سطح تماس را با دیوارهای دندانها حاصل کنید. در این صورت دیوارهای داخلی دندانها نیز درست پاک میشوند.
- 9 برای پاک کردن فضای بین دندانها، بورس‌های کوچکی در اندازه‌های مختلف وجود دارند. در هنگام استفاده از این بورس‌ها بیش از اندازه به فضای بین دندانها فشار وارد نکنید. از بورس‌های متناسب با اندازه فضای بین دندان‌هایتان استفاده کنید.
- 10 برای افراد بزرگسال از خمیر دندان حاوی ماده فلورید به مقدار ۱۴۰۰ ppm فلورید و برای کودکان زیر ۲ سال با مقدار ۵۰۰ ppm فلورید و برای کودکان بین ۲ تا ۶ سال با مقدار ۱۰۰۰ ppm فلورید استفاده کنید. ماده فلورید به مینای دندان (غشای سطحی دندان) استحکام می‌بخشد و از دندانها در مقابل پوسیدگی محافظت می‌کند.
- 11 شما میتوانید دندان‌هایتان را بعد از مسواک زدن با ژل فلورید و یا با مایع مخصوص حاوی ماده فلورید آغشته کنید. اما در این خصوص، قبل از استفاده از این مواد با دندان‌پزشکتان صحبت کنید.
- 12 بوی بد دهان معمولاً به علت وجود باکتریها روی پرزهای سطح زبان ایجاد میشود. این باکتریها را می‌توان با استفاده از بورس‌های مخصوص پاک کردن زبان، برطرف کرد. این کار باعث میشود که بوی بد دهان از بین برود.