

خطأ شائع نقع فيه تعرف على أفضل وقت لتنظيف أسنانك



الخميس 8 يناير 2026 06:00 م

يحرص كثير من الناس على تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم، لحمايتها من التسوس والوقاية أمراض اللثة، لكن هناك إرشادات أساسية أخرى ربما لا يعرفها الغالبية العظمى منا

ومن ذلك الوقت الأنسب لتنظيف الأسنان، سواءً في الصباح أو في المساء، كما يوضح الدكتور سوراك كوكاديا، من هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا

تنظيف الأسنان قبل الإفطار

وينصح الدكتور كوكاديا، بتنظيف الأسنان قبل الإفطار بدلاً من بعده، لأنه في كل مرة تأكل فيها شيئاً ما، ينخفض الرقم الهيدروجيني لفمك، مما يجعلها أكثر حمضية، وإذا قمت بتنظيف أسنانك بالفرشاة مباشرة بعد ذلك، فإنك تفرك هذا الحمض في أسنانك، مما يؤدي إلى تآكل طبقة المينا، وهو أمر ضار بصحة أسنانك.

وفقاً له، "يساعد تنظيف الأسنان بالفرشاة قبل الإفطار على إزالة البكتيريا التي تراكمت طوال الليل، كما يوفر الفلورايد الموجود في معجون الأسنان طبقة واقية لبقية اليوم".

تنظيف الأسنان ليلاً

أما بالنسبة لتنظيف الأسنان ليلاً، فقد نصح بالانتظار "على الأقل 30 دقيقة بعد تناول الطعام" وأوضح الدكتور كوكاديا: "في المساء، تأكد من الانتظار لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد تناول الطعام أو الشراب قبل تنظيف أسنانك بالفرشاة".

الأمر الذي تؤكد، الدكتورة ديبا تشوبرا خبيرة طب الأسنان، قائلة في تصريحات سابقة إلى موقع "ساري لايف": "القاعدة العامة الجيدة هي تنظيف الأسنان بالفرشاة قبل الإفطار وشطف الفم بالماء بعد ذلك".

وأضافت: "يساعد تنظيف الأسنان بالفرشاة قبل الإفطار على إزالة البكتيريا والجير المتراكم طوال الليل كما أن المضغ بالماء بعد تناول الطعام تساعد على إزالة جزيئات الطعام والأحماض دون الإضرار بمينا الأسنان".

تنظيف الأسنان مباشرة بعد الوجبات

وحذرت تحديداً من أن تنظيف الأسنان مباشرة بعد الوجبات قد يضر بمينا الأسنان- الطبقة الخارجية الواقية للسن

وقالت الدكتورة ديبا: "قد يبدو تنظيف الأسنان بالفرشاة مباشرة بعد تناول الطعام أمراً منطقياً للحصول على نفس منعش، ولكنه قد يضر بمينا الأسنان تصبح مينا الأسنان لينة مؤقتاً عند تناول الطعام، وخاصة الأطعمة الغنية بالأحماض".

وحذرت من أنه "يمكن أن يؤدي تنظيف الأسنان بالفرشاة خلال هذه الفترة الحساسة إلى تآكل طبقة المينا اللينة، مما يؤدي إلى زيادة الحساسية وارتفاع خطر تغير اللون".

وبدلاً من التسرع في تنظيف الأسنان بالفرشاة، نصحت الانتظار "حوالي 30 دقيقة بعد تناول الطعام" للسماح لللعاب بمعادلة الأحماض الموجودة في الفم بشكل طبيعي

صحة أسنان مثالية

ولاحصول على صحة أسنان مثالية، تنصحك هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا بما يلي:

- اغسل أسنانك مرتين يوميًا

- نظف ما بين أسنانك

- قلل من تناول السكر

- الإقلاع عن التدخين

- احرص على إجراء فحوصات دورية للأسنان