

دربارهٔ تمیز کردن زبان بدانیم



نگارش

دکتر مریم سقازاده

پریودنتیست - استادیار دانشکده دندانپزشکی

E-mail: saghazad@sina.tums.ac.ir

طراح و صفحه‌آرا: روح‌انگیز موگویی

معاونت پژوهشی دانشکده دندانپزشکی

مرکز تحقیقات دانشکده دندانپزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران

خیابان قدس روبروی درب دانشکده دندانپزشکی

ساختمان ۴۳ طبقه ششم تلفن: ۶۶۴۱۹۵۴۰

E-mail: dentalresearch@sina.tums.ac.ir

۱- آیا روی زبان را هم باید تمیز کرد؟

- در دهان همه افراد یکی از محل‌های مهم جمع شدن میکروبیها، روی زبان است.
- تمیز کردن مرتب روی زبان تعداد میکروبیهای موجود در دهان را به شدت کم می‌کند و احتمال و میزان بروز بوی دهان را کاهش می‌دهد.
- روی زبان بعضی از افراد شیارهایی وجود دارد که هرچه مقدار و عمق آنها بیشتر باشد، جمع شدن میکروبیها در عمق این شیارها می‌تواند بیشتر باشد.

پس

تمیز کردن روی زبان در تمیز نگه داشتن محیط دهان (به خصوص در کسانی که زبان شیاردار دارند) بسیار مهم است.

۲- روی زبان را چگونه باید تمیز کنیم؟

- با دو وسیله می‌شود روی زبان را تمیز کرد:

۱- مسواک نرم

۲- وسیله مخصوص تمیز کردن زبان

- تمیز کردن زبان با مسواک نرم:

• زبان را از دهان بیرون می‌آوریم، در حالیکه طول مسواک در عرض زبان قرار گرفته و نوک موهای مسواک به طرف عقب (حلق) است، کناره‌ی ایفای مسواک را روی انتهای زبان قرار می‌دهیم و با فشار خیلی ملایم کناره‌ی موهای مسواک را روی زبان تا نوک زبان می‌کشیم. این عمل را ۳-۴ بار تکرار می‌نمائیم.

• در روی زبان ساختمانهایی وجود دارد که در عمل احساس
طعم و مزه خوردنی‌ها دخالت می‌کند. برای اینکه به این
ساختمانها آسیب نرسد لازم است در صورت استفاده از مسواک
برای تمیز کردن زبان:

۱- مسواک حتماً نرم باشد.

۲- از کشیدن سر موهای مسواک روی زبان خودداری گردد و
فقط کتاره موهای مسواک روی زبان کشیده شود.

۳- بر روی زبان از وارد کردن فشار زیاد به مسواک و نیز
حرکات عقب - جلو دادن به مسواک، خودداری شود.

• تمیز کردن زبان با وسیله مخصوص:

• برای تمیز کردن زبان وسایل مخصوصی از جنس پلاستیک
یا فلز ساخته شده است این وسایل طوری طراحی شده‌اند که
موقع کار ضمن پوشاندن روی زبان به دندانها برخورد نکنند.
بعضی از آنها یک دسته دارند و با یک دست روی زبان کشیده
می‌شوند و بعضی دو دسته دارند و باید با هر دو دست روی زبان
کشیده شوند

• زبان را از دهان بیرون می‌آوریم و سر وسیله را روی قسمت
انتهایی زبان قرار می‌دهیم و با فشار ملایم از عقب به جلو روی
زبان می‌کشیم این حرکت را چند بار تکرار می‌کنیم. باید تمام
سطح زبان با این وسیله تمیز شوند.

• پس از تمیز کردن دهان، باید وسیله را خوب شستشو داد.
برای این کار استفاده از صابون‌های ملایم یا مایع ظرفشویی
رقیق می‌تواند مفید باشد.

