٥ طرق لتنظيف الأسنان بدون معجون

هل يمكن استخدام الفحم النباتي أو الملح بدلا من المعجون؟ وما رأي طبيب الأسنان في الفرشاة الكهربائية؟

إعداد: سلمى الحداد، هبة الشامي، عبد الرحمن الفيومي، وآخرون

تنظيف الأسنان ليس مجرد عادة صباحية، بل هو خط الدفاع الأول عن اللثة والعظم حول السن. ومع ذلك، يلجأ كثيرون إلى بدائل تبدو أكثر طبيعية أو أرخص من المعجون المعروف، ثم يفاجأون بعد أشهر بحساسية في الأسنان أو بتراجع في لون المينا. في هذا التحقيق نختبر خمس طرق شائعة، ونسأل عنها أطباء الأسنان قبل أن نحكم.

١. الفحم النباتي المطحون

الفحم النباتي يمتص الروائح ويترك طعما مختلفا في الفم لبعض الوقت. لكن طبيب الأسنان د. وليد الشامي يحذر من استخدامه يوميا: «حبيبات الفحم خشنة، وتفرك المينا بدل أن تنظفها». إذا جربته مرة في الشهر فلا بأس، بشرط أن تشطف الفم جيدا بعده.

٢. الملح والماء

محلول الملح والماء يقتل بعض البكتيريا، وهو مفيد بعد خلع سن أو جراحة بسيطة. أما كبديل يومي فهو قاس على المينا. ننصح بملعقة صغيرة واحدة في كوب ماء دافئ، ونستخدمه للمضمضة فقط، لا للتفريش.

٣. بيكربونات الصوديوم

هذه المادة تزيل البقع الخفيفة بالفعل، وتجعل الأسنان تبدو أبيض بسرعة. المشكلة أنها تبدو أبيض بسرعة. المشكلة أنها تبدو أبيض بسرعة. المشكلة أنها