

مسواک و خمیر دندان
از قدیم تا امروز



نگارین روزاسی

سرشناسه : روناسی، نگین، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور : مسواک و خمیر دندان از قدیم تا امروز / نگین روناسی؛
مشخصات نشر : قم: امام همام ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک : ۵-۴۲-۸۲۳۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : دندان پزشکی -- ایران -- تاریخ
Dentistry -- Iran -- History : موضوع
موضوع: مسواک
Toothbrushes : موضوع
رده‌بندی کنگره: RK۳۴ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۶۰۹۵۵۰۹
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۴۸۳۶

انتشارات امام همام

مسواک و خمیر دندان از قدیم تا امروز

نویسنده: نگین روناسی
طرح جلد و متن : جواد واعظی
تاریخ انتشار: ۱۳۹۵ - نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
شابک : ۵-۴۲-۸۲۳۴-۶۰۰-۹۷۸
نشانی: قم، صفاشهر، ۱۵ متری دوم، پلاک ۱۵۶
ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۲۸۵۶۰۰۸
hadi_matin88@yahoo.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- مقدمه ۱۳
- فواید مسواک ۱۳
- تاریخچه مسواک ۱۴
- چینی ها پایه گذار مسواک امروزی ۱۵
- یک زندانی مسواک را تجاری کرد ۱۶
- تحول مسواک ۱۷
- عدم استقبال مسواک در آمریکا ۱۷
- اولین مسواک برقی ۱۸
- تکنولوژی های مسواک ۱۸
- خصوصیات یک مسواک استاندارد ۱۹
- مشخصات مسواک خوب ۲۰
- ویژگی های یک مسواک خوب چیست؟ ۲۱
- چرا مسواک نرم توصیه می شود؟ ۲۲

- ۲۳..... چرا نباید از مسواک زیر استفاده کرد؟
- ۲۳..... آیا مسواک برقی بر مسواک دستی ارجحیت دارد؟
- ۲۴..... زمان تعویض مسواک چه موقع است؟
- ۲۴..... همه چیز درباره مسواک.....
- ۲۵..... نکته.....
- ۲۷..... مسواک خوب.....
- ۲۸..... نگهداری از مسواک.....
- ۲۹..... مسواک‌های نسل جدید.....
- ۲۹..... خمیر دندان.....
- ۳۱..... خمیر دندان خوب.....
- ۳۲..... آیا مسواک زدن دندان‌ها بر اشتهاها شما اثر می‌گذارد؟
- ۳۵..... چرا مسواک‌های پلاستیکی به دندان‌ها آسیب می‌زند؟
- ۳۶..... واقعیت چیست؟
- ۳۶..... آلوده شدن مسواک‌های پلاستیکی.....
- ۳۷..... مسواک با چوب اراک.....
- ۳۹..... چه مدت زمان مسواک بزنیم؟
- ۳۹..... توصیه اول.....
- ۳۹..... توصیه دوم.....
- ۴۰..... توصیه سوم.....
- ۴۰..... توصیه چهارم.....
- ۴۰..... توصیه پنجم.....
- ۴۰..... توصیه ششم.....
- ۴۱..... مسواک زدن، چه فوایدی دارد؟
- ۴۲..... مسواک زدن بدون نیاز به خمیر دندان.....
- ۴۳..... ● مسواک جدید تیتانیومی.....
- ۴۶..... ● نوع دوم مسواک‌های تیتانیوم دار.....

- ۴۸..... مسواک زدن صحیح.....
- ۵۰..... ● روش مسواک زدن.....
- ۵۳..... ● چند نکته فنی در مسواک زدن.....
- ۵۴..... تاکید پیامبر و ائمه بر مسواک زدن.....
- ۵۴..... اهمیت مسواک زدن و رعایت بهداشت دهان.....
- ۵۵..... توصیه به مسواک زدن.....
- ۵۷..... فواید مسواک زدن.....
- ۵۷..... روش مسواک زدن.....
- ۵۸..... نقش مواد قندی در تخریب دندان.....
- ۵۸..... جنس مسواک.....
- ۵۹..... چوب اراک؛ معالی برای مسواک و خمیر دندان‌های امروزی.....
- ۵۹..... مسواک برقی یا معمولی؟.....
- ۶۰..... کدام بهتر است؟.....
- ۶۱..... مزایا و معایب.....
- ۶۲..... زنان باردار هنگام مسواک زدن از آب تمک استفاده کنند.....
- ۶۴..... چه زمانی برای مسواک زدن مناسب است؟.....
- ۶۴..... بهترین زمان مسواک زدن.....
- ۶۵..... تاثیر مسواک قبل از خواب.....
- ۶۵..... بدترین زمان مسواک زدن.....
- ۶۶..... مسواک زدن صحیح‌گاهی.....
- ۶۶..... نکات مهم.....
- ۶۶..... ۱. مسواک خوب بخرید.....
- ۶۶..... ۲. به اندازه کافی وقت بگذارید.....
- ۶۷..... ۳. با دندان‌ها دوست باشید.....
- ۶۷..... ۴. بین دندان‌ها را فراموش نکنید.....

۵. مسواک‌تان را خشک کنید..... ۶۸
۶. مسواک‌ها دوست‌های ماندگاری نیستند..... ۶۸
- چند بار در روز مسواک بزنیم؟..... ۶۸
- بایدها و نبایدهای مسواک زدن..... ۷۱
- مسواک برقی یا دستی؟..... ۷۲
- چه کسانی بخرند؟..... ۷۲
- دندان‌زشان چه می‌گویند؟..... ۷۴
- راهنمای استفاده از مسواک برقی..... ۷۶
- خونریزی لثه در حین مسواک زدن..... ۷۷
- دانش عادت این اتفاق..... ۷۸
- یک مسواک سخت یا زبر..... ۷۸
- روش مسواک زدن..... ۷۸
- ژئربوت یا ورم لثه..... ۷۹
- بیماری پریودنتال..... ۷۹
- اختلال خونی..... ۸۰
- اثرات جانبی دارو..... ۸۰
- سایر علل..... ۸۰
- بعد از نوشابه خوردن، بلافاصله مسواک نزنید!..... ۸۱
- دندان قروچه در خواب..... ۸۲
- اصول کلی درمان..... ۸۳
- داروها..... ۸۳
- چگونه سایش دندان‌ها را به حداقل برسانیم؟..... ۸۳
- حقیقتی زشت در مورد مسواک شما..... ۸۴
- چگونه بچه‌ها را به مسواک زدن عادت بدهیم؟..... ۸۸
۹. مرحله مسواک زدن..... ۹۰

- صبر کن، مسواک نزدی!..... ۹۲
- این یعنی چی؟..... ۹۳
- این بیماری‌ها چه ارتباطی با مسواک زدن دارند؟..... ۹۳
- چه کارهایی عمر دندان‌هایمان را زیاد می‌کند؟..... ۹۴
- مسواک قبل از صبحانه!..... ۹۵
- سن مناسب برای مسواک زدن کودک..... ۹۶
- مسواک زدن در کودکان..... ۹۸
- تقریب مسواک زدن کودکان..... ۱۰۱
- زادان زیر ۱ سال..... ۱۰۲
- کودکان نوپای ۱ تا ۲ ساله..... ۱۰۳
- نوجوانان ۱۲ تا ۱۶ سال..... ۱۰۴
- بهترین مسواک بهترین مسواک زدن..... ۱۰۴
- اهمیت مسواک در روایات..... ۱۰۹
- شیوه مسواک زدن..... ۱۱۴
- وقت مسواک..... ۱۱۴
- چگونه کودکان را با مسواک آشتی بدهیم..... ۱۱۸
- مؤثرترین راه برای مسواک زدن و استفاده از نخ دندان..... ۱۲۱
- پهداشت دهان و دندان..... ۱۲۴
- از مهم‌ترین مشکلات دندان..... ۱۲۴
۱. درد دندان..... ۱۲۴
- علل دندان درد..... ۱۲۵
- اقدامات مؤثر..... ۱۲۵
۲. پوسیدگی دندان..... ۱۲۶
- علل پوسیدگی..... ۱۲۶
۳. التهاب لثه‌ها..... ۱۲۷

۱۲۷	بوی دهان.....
۱۲۷	علل بوی بد دهان.....
۱۲۸	علل داخلی بوی نامطبوع دهان.....
۱۲۸	۱. عدم رعایت بهداشت دهان.....
۱۲۸	۲. جرم و ضایعات دندان.....
۱۲۹	۳. التهاب بافت‌های نرم داخل دهان.....
۱۲۹	۴. دندان‌های پوسیده و عفونی.....
۱۳۰	۵. مخاط روی زبان.....
۱۳۰	علل خارجی بیماری‌های دهانی.....
۱۳۱	راه‌های مراقبت از دهان و دندان.....
۱۳۳	مسواک در اسلام.....
۱۳۷	چگونه مسواک کنیم؟.....
۱۳۸	چوب مسواک.....
۱۳۹	زیاد هم مسواک نکنیم!.....
۱۳۹	شیرینی‌ها و فساد دندان.....
۱۴۱	مسواک و دندانپزشکی.....
۱۴۲	دندانپزشکی باستانی.....
۱۴۳	دندانپزشکی در گذر زمان.....
۱۴۷	چشم انداز.....
۱۴۸	تاریخچه دندانپزشکی در ایران.....
۱۵۰	اندودنتیکس (تخصص درمان ریشه دندان).....
۱۵۱	پاتولوژی فک و دهان و صورت (آسیب شناسی).....
۱۵۲	رادیولوژی فک و دهان و صورت.....
۱۵۲	جراحی فک و دهان و صورت.....
۱۵۲	ارتودنتیکس (متخصص ارتودنسی).....
۱۵۳	دندانپزشکی کودکان.....

- پرستودنتیکس (تخصص پروتزهای دندانی) ۱۵۳
- دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی ۱۵۴
- تشخیص و بیماریهای دهان ۱۵۴
- آیا جرم گیری به دندان صدمه می زند؟ ۱۵۵
- علت حساسیت دندان به سرما بعد از جرم گیری چیست؟ ۱۵۵
- آیا دندان بعد از جرم گیری لق می شود؟ ۱۵۶
- آیا جرم گیری درد دارد؟ ۱۵۶
- جرم گیری را هر چند وقت باید انجام داد؟ ۱۵۷
- آیا استفاده از خمیر دندانهای ضد جرم مفید می باشد؟ ۱۵۷
- پروتز ثابت دندان ۱۵۸
- چرا دندانهای از دست رفته باید جایگزین شوند؟ ۱۵۸

مقدمه

مسواک کردن دندان‌ها از ارکان مهم در بهداشت دهان و دندان به شمار می‌آید. اهمیت این موضوع وقتی آشکار می‌شود که محققان می‌گویند: عدم رعایت بهداشت دهان و دندان موجب بروز بیماری‌های قلبی، جنسی، دیابت و... می‌شود.

اسلام در پیش از یک صد حدیث، مسلمانان را به استفاده از مسواک تشویق کرده و فواید و لزوم آن را برشمرده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: دهان‌های خود را با مسواک زدن خوشبو کنید؛ زیرا دهان‌های شما گذرگاه‌های قرآن است (کنز العمال، ۲۷۵۳). در این مقاله بر آنیم تا علاوه بر آشنایی با شیوه‌های صحیح مسواک زدن، با خرید و نکات مهمی که در این باره وجود دارد آشنا شویم.

فواید مسواک

امام صادق علیه السلام فواید مسواک زدن را این گونه بر می‌شمارد: مسواک زدن دوازده ویژگی دارد: این که از سنت است، دهان را تمیز می‌سازد، نور چشم را زیاد می‌کند، خدای رحمان را خشنود می‌گرداند، دندان‌ها را سفید می‌کند، پوسیدگی آن‌ها را از بین