

راهنمای خرید شوینده و بهداشت خانگی

خمیر دندان چی خوبه و مسواک خوب چی بخرم؟ راهنمای انتخاب

نویسنده: مدیر هوز کالا تاریخ: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ زمان مطالعه: ۱۵ دقیقه بازدید: ۱۴



خمیر دندان چی خوبه و مسواک خوب چی بخرم؟ تفاوت خمیر دندان ضدپوسیدگی، محافظ لثه، ضدحساسیت، سفیدکننده و ذغالی، مسواک نرم یا متوسط، روش درست مسواک زدن و زمان تعویض مسواک.

«خمیر دندان چی خوبه؟» و «مسواک خوب چی بخرم؟» از پرتکرارترین پرسش‌ها پیش از خرید لوازم بهداشت دهان است. قفسه‌ها پر از خمیر دندان‌های سفیدکننده، ذغالی، ضدحساسیت و محافظ لثه و مسواک‌های نرم، متوسط، ذغالی و برقی است و هر بسته ادعای خودش را دارد. خبر خوب این است که برای بیشتر افراد، انتخاب درست به چند معیار ساده برمی‌گردد و مارک گران‌تر لزوماً بهتر نیست.

در این راهنما می‌خوانید خمیر دندان خوب چه ویژگی‌هایی دارد، هر نوع خمیر دندان برای چه کسی مناسب است، مسواک نرم بهتر است یا متوسط، مسواک ذغالی و برقی ارزش خرید دارند یا نه، روش درست مسواک زدن چیست و مسواک را کجا نگه دارید و کی عوض کنید. انواع موجود را هم در صفحه [خرید محصولات بهداشت دهان و دندان](#) می‌بینید.

توجه: این مطلب راهنمای عمومی خرید و استفاده است و جای معاینه و توصیه دندانپزشک را نمی‌گیرد. اگر درد، خونریزی لثه، لقی دندان یا زخمی دارید که خوب نمی‌شود، به دندانپزشک مراجعه کنید.

خمیر دندان چی خوبه؟ ویژگی‌های خمیر دندان خوب

برای بیشتر افراد، خمیر دندان خوب یعنی خمیر دندانی فلورایددار که با نیاز دهان هماهنگ باشد: ضدپوسیدگی برای استفاده عمومی، محافظ لثه برای لثه حساس و ضدحساسیت برای دندانی که با سرما و گرما تیر می‌کشد (اگر حساسیت ادامه یافت، دندانپزشک علتش را بررسی کند). پیش از اینکه سراغ مارک یا طعم بروید، این چند نکته را روی بسته بررسی کنید:

1. **فلوراید داشته باشد:** فلوراید مهم‌ترین ماده خمیر دندان برای پیشگیری از پوسیدگی است. سازمان خدمات ملی سلامت بریتانیا (NHS) برای بزرگسالان خمیر دندانی با دست‌کم ۱۳۵۰ ppm (قسمت در میلیون) فلوراید را توصیه می‌کند. مقدار فلوراید معمولاً در فهرست ترکیبات یا روی بسته درج می‌شود.
2. **با نیاز دهان شما جور باشد:** دندان حساس، لثه حساس، سابقه پوسیدگی یا دستگاه ارتودنسی هر کدام خمیر دندان متفاوتی می‌طلبد که در ادامه توضیح داده‌ایم.
3. **بسته سالم با اطلاعات کامل:** بسته خمیر دندان پلمب‌شده باشد و نام سازنده یا واردکننده، فهرست ترکیبات و تاریخ تولید و انقضا روی آن درج شده باشد.
4. **طعم و بافتش برایتان خوشایند باشد:** اگر از طعم خمیر دندان خوشتان بیاید، راحت‌تر دو دقیقه کامل مسواک می‌زنید. طعم و رنگ خمیر دندان در اثربخشی آن نقشی ندارد.

انواع خمیر دندان؛ هر کدام برای چه کسی مناسب است؟

خمیر دندان ضدپوسیدگی (فلورایددار)

انتخاب پایه برای بیشتر بزرگسالان است. اگر مشکل خاصی مثل حساسیت یا التهاب لثه ندارید، یک خمیر دندان فلورایددار معمولی کافی است. برای نمونه، **خمیر دندان ضدپوسیدگی سیگنال** روی بسته‌اش «ضدپوسیدگی» معرفی شده است؛ طبق بسته، «کمپلکس پروفلوراید» (Pro-Florür Kompleks) و «میکروکلسیم فعال» دارد و با طعم نعناع عرضه می‌شود. مقدار ppm فلوراید را روی جعبه یا تیوپ بررسی کنید.

خمیر دندان محافظ لثه

اگر لثه‌تان حساس است، خمیر دندان‌های مراقبت از لثه گزینه مناسبی‌اند؛ این محصولات برای کم کردن پلاک کنار لثه طراحی شده‌اند. **خمیر دندان محافظ لثه اورال‌بی** روی بسته‌اش «مراقبت از لثه و تمیز کردن عمیق» معرفی شده و آمده است که برای دهانی سالم‌تر به محافظت از لثه‌ها کمک می‌کند؛ این خمیر دندان برای استفاده روزانه است.

اگر لثه‌تان هنگام مسواک زدن یا خوردن غذای سفت خون می‌آید، NHS توصیه می‌کند به دندانپزشک مراجعه کنید؛ به‌خصوص اگر خونریزی با تورم، درد، بوی بد مداوم یا لقی دندان همراه باشد. خمیر دندان محافظ لثه به‌تنهایی درمان التهاب لثه نیست.

خمیر دندان ضد حساسیت

اگر با نوشیدنی سرد یا گرم، شیرینی یا حتی مسواک زدن، دندانان تیر می‌کشد، خمیر دندان‌های ضد حساسیت گزینه مناسبی هستند. این خمیر دندان‌ها با موادی مثل نیترات پتاسیم، فلوراید قلع (استانوس فلوراید) یا آرژنین کار می‌کنند و معمولاً باید چند بار و به‌طور منظم استفاده شوند تا حساسیت کم شود؛ پس فقط هنگام درد سراغشان نروید. **خمیر دندان ضد حساسیت اورال بی (Sensitivity Mint)** روی بسته‌اش آمده است که «به‌نرمی از دندان‌های حساس محافظت می‌کند و علت‌های اصلی حساسیت را هدف می‌گیرد».

اگر حساسیت با استفاده منظم کمتر نشد یا فقط در یک دندان است، ممکن است نشانه پوسیدگی، ترک یا تحلیل لثه باشد و باید دندان‌پزشک آن را ببیند.

خمیر دندان سفیدکننده

خمیر دندان‌های سفیدکننده لکه‌های سطحی ناشی از چای، قهوه و سیگار را کمتر می‌کنند، اما رنگ طبیعی دندان و رنگ ترمیم‌ها (پرکردگی و کامپوزیت)، روکش و ونیر را تغییر نمی‌دهند. اگر دندان حساس دارید، پیش از استفاده طولانی از خمیر دندان‌های سفیدکننده ساینده با دندان‌پزشک مشورت کنید. برای سفید کردن واقعی رنگ دندان، روش‌های بلیچینگ زیر نظر دندان‌پزشک وجود دارد.

خمیر دندان ذغالی چیست و خوب است؟

خمیر دندان ذغالی حاوی ذغال فعال است و معمولاً با ادعای سفیدکنندگی فروخته می‌شود. مرورهای علمی منتشرشده در مجله انجمن دندان‌پزشکی آمریکا و مجله دندان‌پزشکی بریتانیا شواهد کافی برای اثربخشی و بی‌خطری آن پیدا نکرده‌اند؛ بعضی از این محصولات ساینده‌اند و بسیاری فلوراید ندارند. اگر خمیر دندان ذغالی را انتخاب می‌کنید، دست‌کم مطمئن شوید فلوراید دارد و انتظار نداشته باشید رنگ طبیعی دندان را سفید کند.

خمیر دندان جرم‌گیر

جرم دندان پلاکی است که سخت شده و با مسواک یا خمیر دندان پاک نمی‌شود؛ جرم‌گیری باید در مطب دندان‌پزشکی انجام شود. خمیر دندان‌هایی که با عنوان «ضد جرم» (Tartar Control) فروخته می‌شوند، فقط به کند شدن تشکیل جرم جدید کمک می‌کنند.

خمیر دندان کودک

NHS توصیه می‌کند برای کودکان زیر ۳ سال فقط لایه نازکی از خمیر دندانی با دست‌کم ۱۰۰۰ ppm فلوراید و برای کودکان ۳ تا ۶ سال به اندازه یک نخود از خمیر دندانی با ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ ppm فلوراید استفاده شود. کودک را تشویق کنید خمیر دندان را بیرون بریزد و نبлед و مسواک زدن او دست‌کم تا ۷ سالگی زیر نظر بزرگسال باشد. خمیر دندان‌های قابل‌بلع یا بدون فلوراید را فقط با توصیه دندان‌پزشک انتخاب کنید.

خمیر دندان برای ارتودنسی

در دوره ارتودنسی پلاک راحت‌تر دور براکت‌ها جمع می‌شود و خطر لکه‌های سفید و پوسیدگی بیشتر می‌شود. برای همین در این دوره، خمیر دندان فلورایددار، مسواک زدن دقیق دور براکت‌ها و مسواک بین‌دندانی اهمیت بیشتری دارد. اگر ارتودنسیست دهان‌شویه یا خمیر دندان خاصی تجویز کرده، طبق دستور او عمل کنید.

برای دندان کامپوزیت چه خمیر دندانی خوب است؟

خمیر دندان سفیدکننده رنگ کامپوزیت را روشن‌تر نمی‌کند و خمیر دندان‌های ساینده ممکن است براقی سطح آن را کم کنند. در بیشتر موارد یک خمیر دندان فلورایددار معمولی کافی است؛ درباره نوع مناسب برای ترمیم‌های خود از دندان‌پزشک بپرسید.

خمیر دندان چه مارکی خوبه؟

برای بیشتر افراد، مارک اهمیت کمتری از داشتن فلوراید و تناسب با نیاز دهان دارد. یک خمیر دندان فلورایددار معمولی که هر روز و درست به کار برود، از خمیر دندان گران‌قیمتی که گاه‌به‌گاه استفاده شود مؤثرتر است. هنگام انتخاب میان مارک‌ها:

- ادعای روی بسته (ضدپوسیدگی، محافظ لثه، ضدحساسیت) را با مشکل خودتان تطبیق دهید، نه فقط تبلیغ یا رنگ بسته.
- ایرانی یا خارجی بودن به‌تنهایی ملاک کیفیت نیست؛ داشتن فلوراید و تناسب با نیاز دهان شما مهم‌تر است.
- اگر به دندان‌پزشک مراجعه می‌کنید، از او بپرسید برای وضعیت دهان شما کدام نوع مناسب‌تر است.
- کالای اصل را از فروشنده‌ای بخرید که اطلاعات سازنده و تاریخ انقضا را شفاف نشان می‌دهد.

همه مدل‌های موجود را در صفحه خرید خمیر دندان و محصولات هر برند را در صفحه‌های سیگنال و اورال‌بی ببینید.

مسواک خوب چی بخرم؟

مسواک خوب برای بیشتر افراد مسواکی با برس نرم و سری کوچک است که راحت به دندان‌های عقب برسد، دسته‌اش در دست خوب بنشیند و هر ۳ تا ۴ ماه عوض شود. دستی یا برقی بودن آن اهمیت کمتری از دو دقیقه مسواک زدن با روش درست دارد.

برس نرم، متوسط یا سفت؟

انجمن دندان‌پزشکی آمریکا (ADA) مسواک با برس نرم را توصیه می‌کند و می‌گوید برس سفت و حتی متوسط ممکن است به لثه و مینای دندان آسیب بزند. این خطر با فشار زیاد دست بیشتر می‌شود؛ پس هر مسواکی دارید، آن را مثل خودکار در دست بگیرید و با فشار ملایم مسواک بزنید.

- نرم (Soft): انتخاب پیش‌فرض برای بیشتر افراد و به‌خصوص برای لثه یا دندان حساس.
- متوسط (Medium): توصیه ADA نیست. اگر با وجود این مسواک متوسط انتخاب می‌کنید، فشار دست را ملایم نگه

دارید. اگر لثه‌تان حساس است، خونریزی دارد یا تحلیل رفته است، برس نرم را انتخاب کنید.

• **سفت (Hard):** برای استفاده روزانه توصیه نمی‌شود، مگر به تشخیص دندانپزشک.

اندازه سر و دسته مسواک

سر مسواک باید آنقدر کوچک باشد که راحت به دندان‌های آسیاب عقب برسد. دسته‌ای با روکش لاستیکی ضدلغزش کنترل مسواک را آسان‌تر می‌کند. برای نمونه، **مسواک کلگیت Super Clean Black** در بسته سه‌تایی عرضه می‌شود، برس متوسط دارد و روی بسته‌اش آمده است که «به دندان‌های عقب می‌رسد»؛ این بسته برای عوض کردن منظم مسواک هر ۳ تا ۴ ماه مناسب است.

توجه کنید که برس هر دو مسواک کلگیت معرفی‌شده در این مطلب متوسط است، نه نرم؛ اگر لثه یا دندان حساس دارید یا لثه‌تان تحلیل رفته است، مسواکی با برس نرم انتخاب کنید و اگر یکی از این مدل‌ها را برمی‌دارید، با فشار ملایم مسواک بزنید.

مسواک ذغالی چیست؟

در مسواک ذغالی، ذغال به رشته‌های برس اضافه شده و برس‌ها معمولاً مشکی‌اند. شواهد علمی کافی وجود ندارد که ذغال در برس به‌خودی‌خود دندان را تمیزتر یا سفیدتر کند؛ کیفیت تمیز کردن بیشتر به شکل برس، روش و مدت مسواک زدن بستگی دارد. «مسواک ذغالی بامبو» معمولاً دسته‌ای از چوب بامبو و برس نایلونی آغشته به ذغال (اغلب ذغال بامبو) دارد؛ جنس دسته و منبع ذغال هیچ‌کدام دندان را تمیزتر نمی‌کنند.

مسواک کلگیت Black 360 طبق بسته «برس‌های نوک‌باریک آغشته به ذغال»، سر کامل (Full Head؛ یعنی سر در اندازه معمول، نه مدل کوچک Compact) و درجه برس متوسط دارد. همه مدل‌های موجود را در صفحه‌های **خرید مسواک** و **محصولات کلگیت** ببینید.

مسواک برقی یا دستی؟

یک مرور علمی کاکرین (۲۰۱۴) نشان داد مسواک‌های برقی در کوتاه‌مدت و بلندمدت پلاک و التهاب لثه را کمی بیشتر از مسواک دستی کم می‌کنند، اما اهمیت عملی این تفاوت روشن نیست. NHS هم می‌گوید فرقی نمی‌کند مسواک برقی باشد یا دستی و هر دو به یک اندازه خوب‌اند؛ مهم این است که دو دقیقه کامل و با روش درست مسواک بزنید. مسواک برقی ممکن است برای کسانی که دستشان محدودیت حرکتی دارد یا دوره ارتودنسی را می‌گذرانند، کار را آسان‌تر کند.

مسواک ارتودنسی و مسواک بین‌دندانی

مسواک ارتودنسی معمولاً برس‌های V شکل دارد که دور براکت‌ها را بهتر تمیز می‌کنند. مسواک بین‌دندانی و نخ دندان هم برای تمیز کردن فاصله بین دندان‌ها لازم‌اند؛ جایی که برس مسواک معمولی به آن نمی‌رسد. ADA تمیز کردن بین دندان‌ها را روزی یک بار توصیه می‌کند.

مسواک کودک

برای کودک، مسواکی کوچک با برس نرم و مناسب گروه سنی او انتخاب کنید. NHS توصیه می‌کند مسواک زدن از رویش اولین دندان شروع شود. مقدار خمیر دندان مناسب و مدت نظارت بزرگسال را در بخش «خمیر دندان کودک» توضیح داده‌ایم.

روش درست مسواک زدن

1. به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک بگذارید (برای کودک زیر ۳ سال فقط لایه‌ای نازک)؛ مقدار بیشتر دندان را تمیزتر نمی‌کند.
2. مسواک را با زاویه حدود ۴۵ درجه رو به خط لثه نگه دارید.
3. با حرکتهای کوتاه و ملایم، سطح بیرونی، داخلی و جونده همه دندانها را تمیز کنید.
4. مسواک زدن را حدود دو دقیقه ادامه دهید؛ برای رعایت زمان، دهان را به چهار بخش تقسیم کنید و به هر بخش ۳۰ ثانیه وقت بدهید.
5. بعد از مسواک، خمیر دندان اضافه را بیرون بریزید، اما دهانتان را آب نکشید؛ NHS همین را توصیه می‌کند تا فلوراید مدت بیشتری روی دندان بماند.
6. روزی یک بار هم بین دندانها را با نخ دندان یا مسواک بین‌دندانی تمیز کنید.

مسواک زدن در شب بهتر است یا صبح؟

هر دو لازم است، اما مسواک شب اهمیت بیشتری دارد. NHS توصیه می‌کند دستکم روزی دو بار مسواک بزنید: آخرین بار شب پیش از خواب و یک بار دیگر در طول روز. دلیلش این است که در خواب بزاق کمتری تولید می‌شود و دندانها در برابر پوسیدگی آسیب‌پذیرترند؛ بعد از مسواک شب هم چیزی جز آب نخورید.

اگر غذا یا نوشیدنی اسیدی مثل آب‌میوه، نوشابه یا مرکبات خورده‌اید، بلافاصله مسواک نزنید؛ ADA توصیه می‌کند حدود یک ساعت صبر کنید تا بزاق اسید را خنثی کند و مینای دندان دوباره سخت شود.

مسواک را کجا نگهداری کنیم و کی عوض کنیم؟

مسواک را پس از شستن، ایستاده و بدون درپوش در جایی باز نگه دارید تا کاملاً خشک شود و سرش با مسواک‌های دیگر تماس نداشته باشد؛ هر ۳ تا ۴ ماه هم آن را عوض کنید.

- بعد از استفاده: مسواک را با آب بشویید تا خمیر دندان و باقی‌مانده غذا از آن پاک شود.
- ایستاده و بدون درپوش: مسواک را به‌صورت عمودی نگه دارید تا خشک شود. روی مسواک خیس درپوش نگذارید و آن را در جعبه در بسته قرار ندهید، چون محیط مرطوب برای رشد میکروب مناسب‌تر است.
- جدا از مسواک‌های دیگر: سر مسواک‌های اعضای خانواده با هم تماس نداشته باشد و هرگز از مسواک مشترک

استفاده نکنید.

- **زمان تعویض:** ADA توصیه می‌کند مسواک را هر ۳ تا ۴ ماه عوض کنید و اگر برس‌ها پیش از آن باز و پخش شدند، همان وقت، سر مسواک برقی هم همین قاعده را دارد.

خمیر دندان چند سال تاریخ انقضا دارد؟

به گفته کلگیت، خمیر دندان‌های فلورایددار معمولاً دو سال پس از تولید ماندگاری دارند و تاریخ انقضا روی جعبه یا انتهای تیوپ درج می‌شود. بعد از این تاریخ ممکن است رنگ، طعم و بافت خمیر دندان تغییر کند یا خشک شود و محافظت آن در برابر پوسیدگی کمتر شود؛ پس خمیر دندان تاریخ‌گذشته را دور بریزید.

خمیر دندان اصل را چطور تشخیص دهیم؟

بسته سالم و پلمب‌شده، چاپ خوانا، بارکد، نام سازنده یا واردکننده و تاریخ تولید و انقضا از نشانه‌های کالای اصل است. قیمتی که بسیار پایین‌تر از قیمت معمول بازار باشد، نشانه هشدار است.

باورهای رایج درباره خمیر دندان

- **خمیر دندان روی جوش:** آکادمی پوست‌شناسی آمریکا (AAD) این کار را توصیه نمی‌کند: ترکیبات خمیر دندان با جوش مقابله نمی‌کنند و ممکن است پوست را تحریک کنند یا به آن آسیب بزنند. برای جوش از محصولات مخصوص پوست استفاده کنید.
- **خمیر دندان روی سوختگی:** توصیه نمی‌شود. NHS می‌گوید سوختگی را حدود ۲۰ دقیقه زیر آب روان خنک یا ولرم بگیرید و هیچ کرم، روغن یا کره‌ای روی آن نمالید؛ خمیر دندان هم همین حکم را دارد. اگر سوختگی بزرگ یا عمیق است، روی صورت، دست یا اندام تناسلی است یا کودک دچار سوختگی شده، با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- **خمیر دندان خانگی و مسواک زدن با جوش شیرین یا نمک:** این مواد فلوراید ندارند و از دندان در برابر پوسیدگی محافظت نمی‌کنند؛ جوش شیرین و نمک ساینده‌اند و نباید جایگزین همیشگی خمیر دندان شوند.
- **کف بیشتر یعنی تمیزی بیشتر:** مقدار کف ربطی به تمیز شدن دندان ندارد؛ زمان و روش مسواک زدن تعیین‌کننده است.

نکات ایمنی

- خمیر دندان را دور از دسترس کودکان خردسال نگه دارید؛ خمیر دندان‌های طعم‌دار ممکن است برای آن‌ها خوراکی به نظر برسند.
- اگر کودک بیشتر از مقدار یک بار مسواک خمیر دندان فلورایددار بلعید (مثلاً مستقیم از تیوپ خورد)، او را وادار به استفراغ نکنید، بسته خمیر دندان را دم دست داشته باشید و با مرکز اطلاع‌رسانی دارو و سموم (۱۴۹۰ یا ۱۹۰) تماس بگیرید. اگر کودک پشت‌سرهم استفراغ می‌کند، بی‌حال است، به‌سختی نفس می‌کشد یا تشنج دارد، بلافاصله با اورژانس

۱۱۵ تماس بگیرید.

- اگر پس از استفاده از خمیر دندان جدید، دهانتان زخم شد یا لبهایتان سوزش یا تورم پیدا کرد، استفاده را قطع کنید و با پزشک یا دندانپزشک مشورت کنید. اگر تورم صورت یا زبان یا تنگی نفس دارید، فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

پرسش‌های متداول

خمیر دندان چه رنگی خوب است؟

هیچ رنگی به خودی خود بهتر نیست؛ رنگ خمیر دندان (سفید، آبی، سبز، راه‌راه یا زلی شفاف) نشانه کیفیت یا اثر آن نیست. به جای رنگ، ببینید فلوراید دارد و ادعای روی بسته با نیاز شما جور است یا نه.

خمیر دندان بدون فلوراید بهتر است؟

برای بیشتر افراد نه. فلوراید مؤثرترین ماده خمیر دندان برای پیشگیری از پوسیدگی است و مراجع دندانپزشکی خمیر دندان فلورایددار را توصیه می‌کنند. خمیر دندان بدون فلوراید را فقط با توصیه دندانپزشک انتخاب کنید.

خمیر دندان حاوی هیدروکسی‌آپاتیت یا زایلیتول چطور است؟

شواهد درباره هر دو هنوز محدود است. مرور کارکین نشان می‌دهد خمیر دندان فلورایددار حاوی زایلیتول ممکن است در کودکان کمی بیشتر از خمیر دندان فلورایددار معمولی از پوسیدگی پیشگیری کند، اما کیفیت این شواهد پایین است. پژوهش‌ها روی هیدروکسی‌آپاتیت هنوز ادامه دارند. اگر به این خمیر دندان‌ها علاقه دارید، با دندانپزشک مشورت کنید.

آیا باید بعد از مسواک از دهان‌شویه استفاده کرد؟

لازم نیست؛ اگر بلافاصله بعد از مسواک از دهان‌شویه استفاده کنید، فلوراید خمیر دندان را از روی دندان می‌شوید. NHS پیشنهاد می‌کند اگر از دهان‌شویه استفاده می‌کنید، آن را در زمان دیگری از روز، مثلاً بعد از ناهار، به کار ببرید.

آیا مسواک متوسط به لثه آسیب می‌زند؟

احتمالش هست. ADA مسواک نرم را توصیه می‌کند، چون برس متوسط ممکن است به لثه و مینا آسیب بزند؛ فشار زیاد دست این خطر را بیشتر می‌کند. اگر لثه‌تان حساس است، تحلیل رفته یا عادت دارید مسواک را محکم فشار دهید، مسواک نرم انتخاب مطمئن‌تری است.

مسواک سافت یعنی چه؟

«سافت» (Soft) یعنی برس نرم و «اولتراسافت» (Ultra Soft) یعنی بسیار نرم؛ «مدیوم» (Medium) برس متوسط و «هارد» (Hard) برس سفت است. درجه برس معمولاً روی بسته مسواک نوشته می‌شود؛ روی بسته‌های ترکیه‌ای «Orta» به معنی

متوسط است.

جمع بندی

خلاصه اینکه خمیر دندانی فلورایددار و متناسب با نیاز دهانتان انتخاب کنید؛ اگر حساسیت دندان با خمیر دندان ضد حساسیت بهتر نشد، علتش را از دندانپزشک بپرسید. مسواک خوب هم مسواکی است که سر آن به دندانهای عقب برسد، ترجیحاً برس نرم داشته باشد و هر ۳ تا ۴ ماه عوض شود.

روزی دو بار و هر بار دو دقیقه مسواک بزنید، خمیر دندان را بیرون بریزید اما دهان را آب نکشید و بین دندانها را هم تمیز کنید. [قیمت انواع مسواک](#) و [خمیر دندان](#) را در هوز کالا ببینید.

#خمیر دندان چی خوبه #مسواک خوب چی بخرم #خمیر دندان ضد حساسیت #خمیر دندان نغالی #مسواک نرم یا متوسط