الطريقة الصحيحة لإستخدام معجون الأسنان

ساهمت الإعلانات التجارية في فرض اعتقاد خاطئ في أذهان المشاهدين أنه كلما زادت كمية معجون الأسنان على الفرشاة زادت فاعلية في التنظيف؛ ما دفع الكثيرين لاستخدام كميات هائلة لا غنى عنها من المعجون.

وأكد أطباء اللثة والأسنان أن الأشخاص ما فوق الثلاث سنوات لا تحتاج لما يزيد على حجم حبة البازلاء من معجون الأسنان وأن الأمر متعلق بشكل أكبر باتباع الطريقة الصحيحة في تفريش الأسنان مرتين يوميًا ولمدة دقيقتين كاملتين.

وأشار الأطباء إلى أن استخدام كميات كبيرة من معجون الأسنان قد تتسبب في حالة صحية تعرف باسم التسمم بالفلوريد؛ مؤكداً أن تلك المعلومات مدونة على معظم أنابيب معجون الأسنان إلا أن مثل تلك المعلومات يتجاهل الجميع قراءتها رغم أهميتها.