BHARATH SAMACHAR DIGITAL

13, నవంబర్ 2026, శుక్రవారం

భారత్ సమాచార్

మూడు నెలలకోసారి టూత్‌బ్రష్ మార్చాల్సిందేనా..?



భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : ప్రతిరోజూ ఉదయం, రాత్రి దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే చాలామంది టూత్‌బ్రష్‌ను కొనుగోలు చేసిన తర్వాత నెలల తరబడి, కొన్నిసార్లు ఏడాది పాటు కూడా ఉపయోగిస్తుంటారు. బ్రష్ పూర్తిగా పాడయ్యే వరకు మార్చాల్సిన అవసరం లేదని భావిస్తారు. కానీ అమెరికన్ డెంటల్ అసోసియేషన్ (ADA) సూచనల ప్రకారం ప్రతి మూడు నుంచి నాలుగు నెలలకు ఒకసారి టూత్‌బ్రష్‌ను మార్చుకోవాలి. ఈ నియమం సాధారణ బ్రష్‌లతో పాటు ఎలక్ట్రిక్ టూత్‌బ్రష్‌లకు కూడా వర్తిస్తుంది. ఎలక్ట్రిక్ బ్రష్ వాడేవారు మొత్తం పరికరాన్ని మార్చకుండా దాని బ్రష్ హెడ్‌ను మార్చుకుంటే సరిపోతుంది.

టూత్‌బ్రష్‌ను మార్చాల్సిన సమయం వచ్చిందని కొన్ని సంకేతాలు తెలియజేస్తాయి. బ్రష్ వెంట్రుకలు పక్కలకు వంగిపోవడం, ఒకదానికొకటి దూరంగా విడిపోవడం, విరిగిపోవడం లేదా రాలిపోవడం వంటివి కనిపిస్తే వెంటనే కొత్త బ్రష్ ఉపయోగించాలి. అరిగిపోయిన బ్రిసెల్స్ దంతాలపై పేరుకుపోయే ప్లాక్‌ను సమర్థంగా తొలగించలేవు. ఫలితంగా నోటి పరిశుభ్రత దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. పిల్లలు బ్రష్‌ను గట్టిగా ఉపయోగించే అలవాటు వల్ల వారికి మూడు నెలలకంటే ముందే కొత్త బ్రష్ అవసరం కావచ్చు.

బ్రష్‌ను ఎంచుకునేటప్పుడు మెత్తటి వెంట్రుకలు (సాఫ్ట్ బ్రిసెల్స్) ఉన్నవాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. గట్టిగా ఉండే బ్రష్‌లతో దంతాలను తోమడం వల్ల చిగుళ్లకు నష్టం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు ఫ్లోరైడ్ టూత్‌పేస్ట్‌తో కనీసం రెండు నిమిషాల పాటు బ్రష్ చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఉపయోగించిన తర్వాత బ్రష్‌ను శుభ్రమైన నీటితో కడిగి, నిటారుగా ఉంచి గాలి తగిలేలా ఆరనివ్వాలి. తడి బ్రష్‌ను మూసి ఉంచే డబ్బాల్లో పెట్టకూడదు. ఇతరులతో టూత్‌బ్రష్‌ను పంచుకోవడం కూడా మంచిది కాదు.

జలుబు, ఫ్లూ వంటి అనారోగ్యాలు వచ్చిన ప్రతిసారీ టూత్‌బ్రష్‌ను తప్పనిసరిగా మార్చాలనే శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని అమెరికన్ డెంటల్ అసోసియేషన్ పేర్కొంటోంది. అయితే రోగనిరోధక శక్తి బాగా తగ్గినవారు, తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యేవారు లేదా ఇతర ప్రత్యేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దంత వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. బ్రష్‌ను సకాలంలో మార్చుకోవడంతో పాటు సరైన పద్ధతిలో దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవడం ద్వారా చిగుళ్లు, దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

© 2026 Bharath Samachar