

## صحت مند منہ، صحت مند دانت!



## دانتوں کی اچھی حفظان صحت کیا ہے؟

دانتوں کی حفظان صحت دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کا عمل ہے تاکہ دانتوں کے مسائل جیسے کیو بیٹیز ، مسوڑھوں کی بیماری اور سانس کی بدبو سے بچا جاسکے۔ دانتوں کی اچھی حفظان صحت گھر پر روزانہ دانتوں کی دیکھ بھال اور اپنے ڈینٹسٹ کے ساتھ باقاعدگی سے چیک اپ کے امتزاج کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہے۔



اپنے دانتوں کو برش کرنا دانتوں کی اچھی حفظان صحت کی بنیاد ہے۔ آپ کو دن میں کم از کم دو بار اپنے دانتوں کو ہر بار دو منٹ کے لئے برش کرنا چاہئے۔ نرم بالوں والا ٹوٹھ برش اور فلورائڈ ٹوٹھ پیسٹ استعمال کریں۔ تختی اور کھانے کے ذرات کو ہٹانے کے لئے اپنے دانتوں کو گول حرکت میں برش کریں۔ اپنے دانتوں کی تمام سطحوں کو برش کرنا یقینی بنائیں ، بشمول سامنے ، پیچھے ، اور چبانے والی سطحوں۔



**فلوسنگ** بھی دانتوں کی حفظان صحت کا ایک اہم حصہ ہے۔ فلوسنگ آپ کے دانتوں کے درمیان اور آپ کے مسوڑھوں کی لائن کے نیچے سے پلک اور کھانے کے ذرات کو ہٹا دیتا ہے ، جہاں آپ کا ٹوٹھ برش نہیں پہنچ سکتا ہے۔ دن میں کم از کم ایک بار فلوس۔ تقریباً 18 انچ لمبے فلاس کا ایک ٹکڑا استعمال کریں۔ اپنے دانتوں کے درمیان فلاس کو سلانڈ کریں اور اسے آہستہ آہستہ ہر دانت کے سائیڈ پر اوپر اور نیچے منتقل کریں۔ ہر دانت کی بنیاد کے ارد گرد فلاس کو موڑنا یقینی بنائیں ، جس سے سی شکل بن جائے۔

برش کرنے اور فلاسنگ کے علاوہ ، آپ کو بیکٹیریا کو مارنے اور اپنی سانس کو تروتازہ کرنے کے لئے ماؤتھ واش کا بھی استعمال کرنا چاہئے۔ اپنے دانتوں کو مضبوط بنانے میں مدد کے لئے ایک ماؤتھ واش کا انتخاب کریں جس میں فلورائڈ شامل ہو۔ برش کرنے اور فلاس کرنے کے بعد اپنے منہ کو ماؤتھ واش سے دھوئیں۔



دانتوں کی حفظان صحت کے لئے صحت مند غذا کھانا بھی ضروری ہے۔ میٹھے اور نشاستے والی غذاؤں سے پرہیز کریں، جو کیو بیٹیز کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس کے بجائے، پھلوں، سبزیوں اور پورے اناج سے بھرپور غذا کھائیں۔ ان غذاؤں میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو آپ کے دانتوں کو صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔

## BEST FOOD FOR HEALTHY TEETH



دانتوں کی اچھی حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اپنے ڈینٹسٹ کے ساتھ باقاعدگی سے چیک اپ بھی ضروری ہے۔ آپ کا ڈینٹسٹ دانتوں کے مسائل کا جلد پتہ لگا سکتا ہے اور زیادہ سنگین ہونے سے پہلے ان کا علاج کرسکتا ہے۔ چیک اپ اور صفائی کے لئے آپ کو سال میں کم از کم دو بار اپنے ڈینٹسٹ سے ملنا چاہئے۔

آپ کے دانتوں کے چیک اپ کے دوران ، آپ کا ڈینٹسٹ آپ کے دانتوں اور مسوڑھوں کی خرابی ، مسوڑھوں کی بیماری اور دانتوں کے دیگر مسائل کی علامات کی جانچ کرے گا۔ آپ کا ڈینٹسٹ ان مسائل کی جانچ پڑتال کے لئے ایکس رے بھی لے سکتا ہے جو ننگی آنکھوں سے نہیں دیکھے جاسکتے ہیں۔

باقاعدگی سے چیک اپ کے علاوہ ، دانتوں کی اچھی حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لئے آپ دیگر اقدامات کرسکتے ہیں۔ **تمباکو نوشی اور تمباکو کی مصنوعات کے استعمال سے گریز کریں**، جو مسوڑھوں کی بیماری اور منہ کے کینسر کا سبب بن سکتے ہیں۔ اپنے دانتوں کو چوٹ سے بچانے کے لئے کھیل کھیلتے وقت ماؤتھ گارڈ پہنیں۔ اور اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو اپنے بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنا یقینی بنائیں کیونکہ ہائی بلڈ شوگر مسوڑھوں کی بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

آخر میں، صحت مند دانتوں اور مسوڑھوں کو برقرار رکھنے کے لئے دانتوں کی اچھی حفظان صحت ضروری ہے۔ روزانہ اپنے دانتوں کو برش اور فلاس کریں ، ماؤتھ واش کا استعمال کریں ، صحت مند غذا کھائیں ، اور چیک اپ اور صفائی کے لئے باقاعدگی سے اپنے ڈینٹسٹ کے پاس جائیں۔ ان ٹوٹکوں پر عمل کر کے آپ اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کو زندگی بھر صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

## اپنے دانتوں کو برش کرنا

اپنے دانتوں کو برش کرنا آپ کے روزمرہ کے معمول کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ آپ کے دانتوں اور مسوڑھوں سے پلک اور بیکٹیریا کو ہٹانے میں مدد کرتا ہے ، جو دانتوں کی سڑن اور مسوڑھوں کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔ اپنے دانتوں کو برش کرنے کے بارے میں کچھ تجاویز یہ ہیں:

- دن میں دو بار، صبح اور سونے سے پہلے اپنے دانتوں کو برش کریں۔
- درمیانے بالوں کے ساتھ چھوٹے یا درمیانے برش سر کا استعمال کریں تاکہ آپ اپنے منہ کے تمام حصوں تک پہنچ سکیں۔
- فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ کی مٹر کے سائز کی مقدار استعمال کریں جس میں 1350 سے 1500 پی پی ایم فلورائڈ موجود ہو (آپ ٹوتھ پیسٹ کی ٹیوب کے پیچھے یہ معلومات تلاش کرسکتے ہیں)۔
- برش کو اپنے دانتوں کے 45 ڈگری زاویے پر پکڑیں اور گول حرکت میں برش کریں۔
- تمام دانتوں کی بیرونی سطحوں ، اندرونی سطحوں اور چبانے والی سطحوں کو برش کریں۔
- برش کی نوک کا استعمال سامنے کے دانتوں کی اندرونی سطحوں کو صاف کرنے کے لئے کریں ، ہلکے اوپر اور نیچے اسٹروک کا استعمال کریں۔
- بیکٹیریا کو دور کرنے اور اپنی سانس کو تروتازہ کرنے کے لئے اپنی زبان کو برش کریں۔
- ٹوتھ پیسٹ کو تھوک دیں ، لیکن اپنے منہ کو پانی سے نہ دھوئیں۔ یہ آپ کے منہ میں فلورائڈ کو زیادہ دیر تک رکھنے میں مدد کرتا ہے ، جو آپ کے دانتوں کی حفاظت میں مدد کرسکتا ہے۔

اپنے ٹوتھ برش کو ہر تین سے چار ماہ بعد تبدیل کرنا یاد رکھیں ، یا اگر بال پھٹ جائیں تو جلد۔ اگر آپ کو اپنے دانتوں کو برش کرنے کے بارے میں کوئی سوال ہے تو، براہ کرم اپنے دانتوں کے ڈاکٹر یا دانتوں کے ہائجینسٹ سے پوچھیں۔