

स्वस्थ मुंह, स्वस्थ दांत!



अच्छी दंत स्वच्छता क्या है?

दंत स्वच्छता आपके दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखने का अभ्यास है ताकि दंत समस्याओं जैसे कैविटी, मसूड़ों की बीमारी और बुरी सांस को रोका जा सके। घर पर दैनिक दंत चिकित्सा देखभाल और अपने दंत चिकित्सक के साथ नियमित जांच के संयोजन के माध्यम से अच्छी दंत स्वच्छता प्राप्त की जा सकती है।



अपने दांतों को ब्रश करना अच्छी दंत स्वच्छता की नींव है। आपको हर बार दो मिनट के लिए दिन में कम से कम दो बार अपने दांतों को ब्रश करना चाहिए। नरम-ब्रिसल्ड टूथब्रश और फ्लोराइड टूथपेस्ट का उपयोग करें। पट्टिका और खाद्य कणों को हटाने के लिए अपने दांतों को गोलाकार गति में ब्रश करें। अपने दांतों की सभी सतहों को ब्रश करना सुनिश्चित करें, जिसमें सामने, पीछे और चबाने वाली सतहें शामिल हैं।



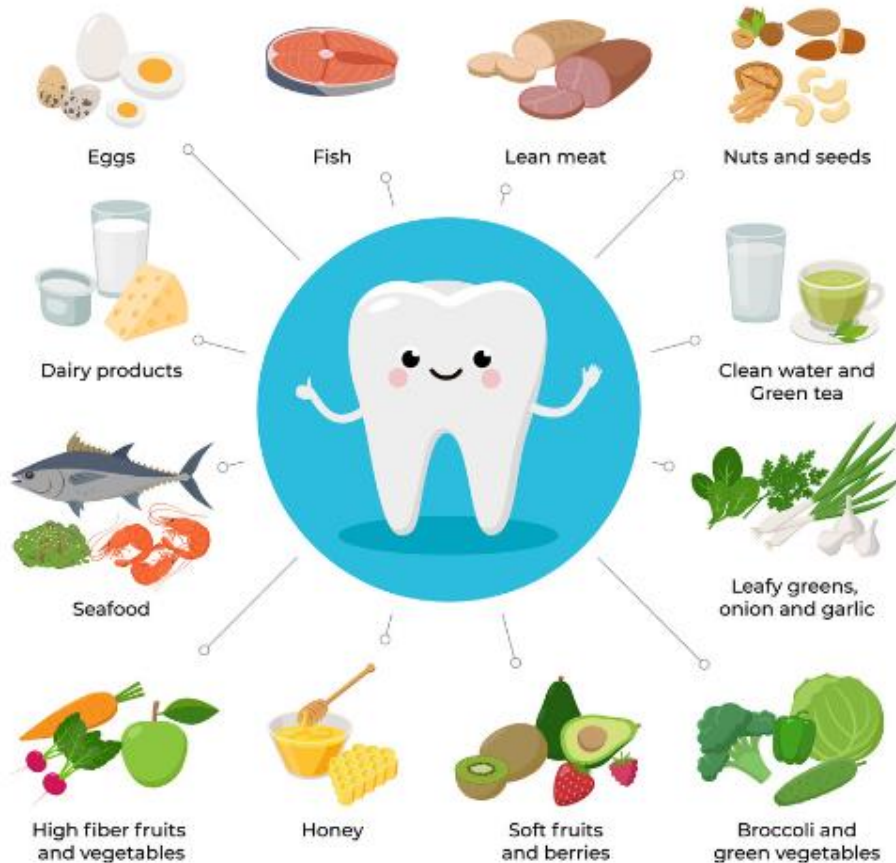
फ्लॉसिंग भी दंत स्वच्छता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। फ्लॉसिंग आपके दांतों के बीच और आपकी गम लाइन के नीचे से पट्टिका और खाद्य कणों को हटा देता है, जहां आपका टूथब्रश नहीं पहुंच सकता है। दिन में कम से कम एक बार फ्लॉस करें। लगभग 18 इंच लंबे फ्लॉस के एक टुकड़े का उपयोग करें। अपने दांतों के बीच फ्लॉस को स्लाइड करें और धीरे से इसे प्रत्येक दांत के किनारे ऊपर और नीचे ले जाएं। सी-आकार बनाते हुए, प्रत्येक दांत के आधार के चारों ओर फ्लॉस को वक्र करना सुनिश्चित करें।

ब्रश करने और फ्लॉसिंग के अलावा, आपको बैक्टीरिया को मारने और अपनी सांस को ताजा करने के लिए माउथवॉश का भी उपयोग करना चाहिए। अपने दांतों को मजबूत करने में मदद करने के लिए एक माउथवॉश चुनें जिसमें फ्लोराइड हो। ब्रश करने और फ्लॉस करने के बाद अपने मुंह को माउथवॉश से धो लें।



दांतों की स्वच्छता के लिए स्वस्थ आहार खाना भी महत्वपूर्ण है। शर्करा और स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थों से बचें, जिससे गुहाएं हो सकती हैं। इसके बजाय, फलों, सब्जियों और साबुत अनाज से भरपूर आहार खाएं। इन खाद्य पदार्थों में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो आपके दांतों को साफ करने में मदद करता है।

BEST FOOD FOR HEALTHY TEETH



अच्छी दंत स्वच्छता बनाए रखने के लिए अपने दंत चिकित्सक के साथ नियमित जांच भी महत्वपूर्ण है। आपका दंत चिकित्सक दंत समस्याओं का जल्दी पता लगा सकता है और अधिक गंभीर होने से पहले उनका इलाज कर सकता है। आपको चेक-अप और सफाई के लिए साल में कम से कम दो बार अपने दंत चिकित्सक से मिलना चाहिए।

आपके दंत जांच के दौरान, आपका दंत चिकित्सक क्षय, मसूड़ों की बीमारी और अन्य दंत समस्याओं के संकेतों के लिए आपके दांतों और मसूड़ों की जांच करेगा। आपका दंत चिकित्सक उन समस्याओं की जांच करने के लिए एक्स-रे भी ले सकता है जिन्हें नग्न आंखों से नहीं देखा जा सकता है।

नियमित जांच के अलावा, अन्य कदम हैं जो आप अच्छी दंत स्वच्छता बनाए रखने के लिए उठा सकते हैं। **धूम्रपान और तंबाकू उत्पादों का उपयोग करने से बचें**, जो मसूड़ों की बीमारी और मौखिक कैंसर का कारण बन सकता है। अपने दांतों को चोट से बचाने के लिए खेल खेलते समय माउथगार्ड पहनें। और यदि आपको मधुमेह है, तो अपने रक्त शर्करा को नियंत्रण में रखना सुनिश्चित करें, क्योंकि उच्च रक्त शर्करा मसूड़ों की बीमारी के आपके जोखिम को बढ़ा सकता है।

अंत में, स्वस्थ दांतों और मसूड़ों को बनाए रखने के लिए अच्छी दंत स्वच्छता आवश्यक है। रोजाना अपने दांतों को ब्रश और फ्लॉस करें, माउथवॉश का उपयोग करें, स्वस्थ आहार खाएं, और जांच और सफाई के लिए नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक से मिलें। इन टिप्स को फॉलो करके आप अपने दांतों और मसूड़ों को जीवन भर स्वस्थ रख सकते हैं।

अपने दांतों को ब्रश करना

अपने दांतों को ब्रश करना आपकी दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह आपके दांतों और मसूड़ों से प्लाक और बैक्टीरिया को हटाने में मदद करता है, जिससे दांतों की सड़न और मसूड़ों की बीमारी हो सकती है। अपने दांतों को ब्रश करने के तरीके के बारे में यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अपने दांतों को दिन में दो बार ब्रश करें, सुबह और बिस्तर से पहले।
- मध्यम ब्रिसल्स के साथ एक छोटे या मध्यम ब्रश हेड का उपयोग करें ताकि आप अपने मुंह के सभी हिस्सों तक पहुंच सकें।
- 1350 से 1500 पीपीएम फ्लोराइड युक्त फ्लोराइड टूथपेस्ट की मटर के आकार की मात्रा का उपयोग करें (आप टूथपेस्ट की ट्यूब के पीछे इस जानकारी का पता लगा सकते हैं)।
- ब्रश को अपने दांतों के 45 डिग्री कोण पर रखें और एक गोलाकार गति में ब्रश करें।
- बाहरी सतहों, आंतरिक सतहों और सभी दांतों की चबाने वाली सतहों को ब्रश करें।
- कोमल ऊपर-नीचे स्ट्रोक का उपयोग करके, सामने के दांतों की अंदर की सतहों को साफ करने के लिए ब्रश की नोक का उपयोग करें।
- बैक्टीरिया को हटाने और अपनी सांस को ताजा करने के लिए अपनी जीभ को ब्रश करें।
- टूथपेस्ट को बाहर निकालें, लेकिन अपने मुंह को पानी से कुल्ला न करें। यह आपके मुंह में फ्लोराइड को लंबे समय तक रखने में मदद करता है, जो आपके दांतों की रक्षा करने में मदद कर सकता है।

अपने टूथब्रश को हर तीन से चार महीने में बदलना याद रखें, या जल्द ही अगर ब्रिसल्स फट जाते हैं। यदि आपके दांतों को ब्रश करने के तरीके के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने दंत चिकित्सक या दंत स्वास्थ्य विशेषज्ञ से पूछें।