



દાંતની સ્વચ્છતા

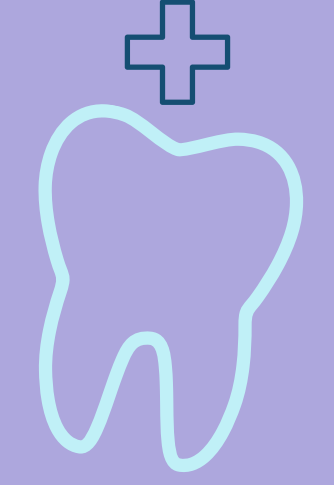
જો આપણે આપણા દાંતને યોગ્ય રીતે બ્રશ ન કરીએ, તો ખોરાકના કણો આપણા દાંતની વચ્ચે અને પાછળ રહી જાય છે. લાળ અને બેક્ટેરિયા ખોરાકના કણ સાથે ભળી એક પડ બનાવે છે જે પછી દાંતમાં કેવીટી બનાવે છે. જો કેવીટીની સમયસર સારવાર ન કરવામાં આવે, તો દુખાવો અને દાંતનો સડો થઈ શકે છે.

તમારા દાંતને કેવી રીતે

બ્રશ કરવું:

૧

દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે વાર ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટથી બ્રશ કરો. સોફ્ટ-બ્રિસ્ટલ ટૂથબ્રશનો ઉપયોગ કરો અને બે મિનિટ માટે બ્રશ કરો.



૨

તમારા બ્રશને તમારા પેઢા પર ૪૫ ડિગ્રીના ખૂણા પર પકડી રાખો. આવું કરવું પેઢા અને તમારા દાંત વચ્ચે સાફ કરવામાં મદદ કરે છે.



૩

હળવા દબાણ સાથે, ગોળાકાર દિશામાં બ્રશ ફેરવો. આડું ઘસવાનું ટાળો, કારણ કે તે તમારા દાંત અને પેઢાને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

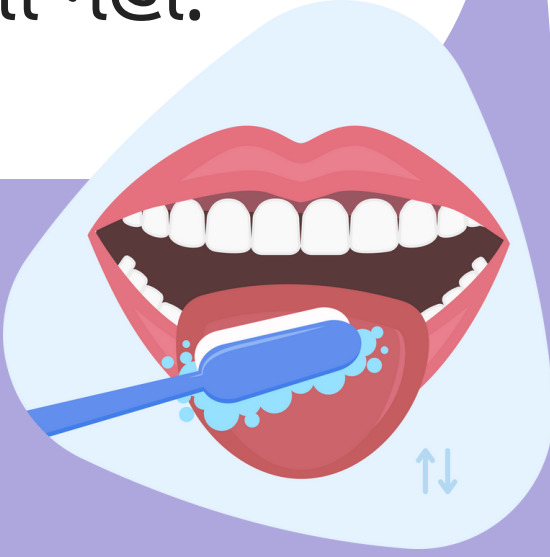


તમારા દાંતને કેવી રીતે

બ્રશ કરવું:

૪

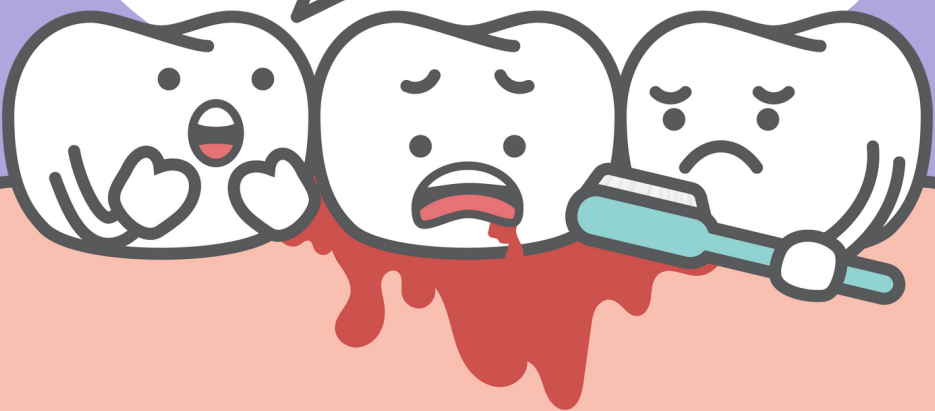
દાંતની બધી સપાટીઓ (દાંતની આગળ, પાછળ અને ચાવવાની સપાટી)ને સાફ કરો. તમારી જીભ અને તમારા તાળવાને બ્રશ કરવાનું ભૂલશો નહીં.



૬

પ્લાક દૂર કરવા અને રક્ત પરિભ્રમણને ઉત્તેજિત કરવા તમારા પેઢાંને હળવા હાથે બ્રશ કરો.

omg



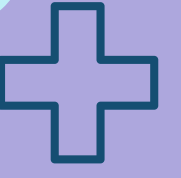
૫

તકનીક પર ધ્યાન આપો. તમારા મોંના દરેક વિભાગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, દરેક ચતુર્થાંશમાં લગભગ ૩૦ સેકન્ડ વિતાવો. એક ખૂણામાં શરૂ કરો અને ત્યાંથી બીજે જાઓ.

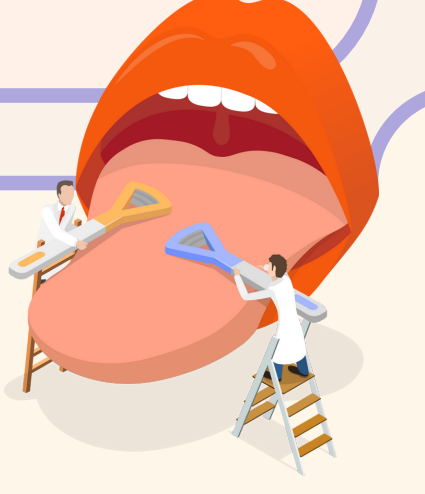


૭

ખોરાકના કણો અને જામી ગયેલા પડને દૂર કરવા માટે તમારા દાંત વચ્ચે અને ગમલાઈન સાથે ડેન્ટલ ફ્લોસથી સાફ કરો.



સારી મૌખિક સ્વચ્છતા માટેની ટીપ્સ:



તમારી જીભને સાફ કરવા અને શ્વાસની દુર્ગંધ ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે જીભ સ્ક્રેપર અથવા તમારા ટૂથબ્રશનો ઉપયોગ કરો.



બેક્ટેરિયા ઘટાડવા અને દાંતને મજબૂત કરવા માટે એન્ટિમાઇક્રોબાયલ અથવા ફ્લોરાઇડ માઉથવોશનો ઉપયોગ કરો.

નિયમિત ડેન્ટલ ચેક-અપ (સામાન્ય રીતે દર છ મહિને) સમસ્યાઓને વહેલા પકડી શકે છે અને તેનું નિરાકરણ લાવી શકે છે.



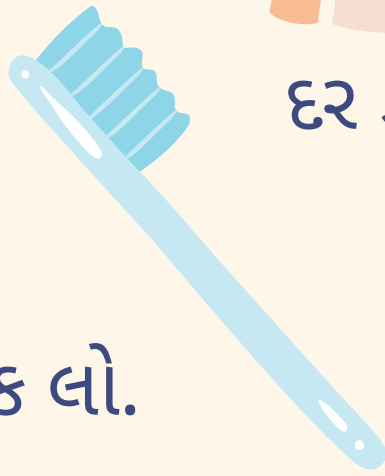
ખાંડવાળા અને એસિડિક ખોરાક અને પીણાંને મર્યાદિત કરો, કારણ કે તે દાંતના સડો વધારી શકે છે.

પાણી પીવાથી મૌખિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં અને મોઢું સુકું થતા અટકાવવામાં મદદ મળે છે.



દર ૩ - ૪ મહિને તમારું ટૂથબ્રશ બદલો.

કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન ડીથી ભરપૂર ખોરાક લો. આ પોષક તત્ત્વો મજબૂત દાંત અને હાડકાં માટે જરૂરી છે. ડેરી ઉત્પાદનો, પાંદડાવાળા શાકભાજી અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક લો.



ધૂમ્રપાન અથવા તમાકુ ચાવવાથી મૌખિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ થઈ શકે છે, જેમાં પેઢાંના રોગ અને મોઢાના કેન્સરનો સમાવેશ થાય છે.

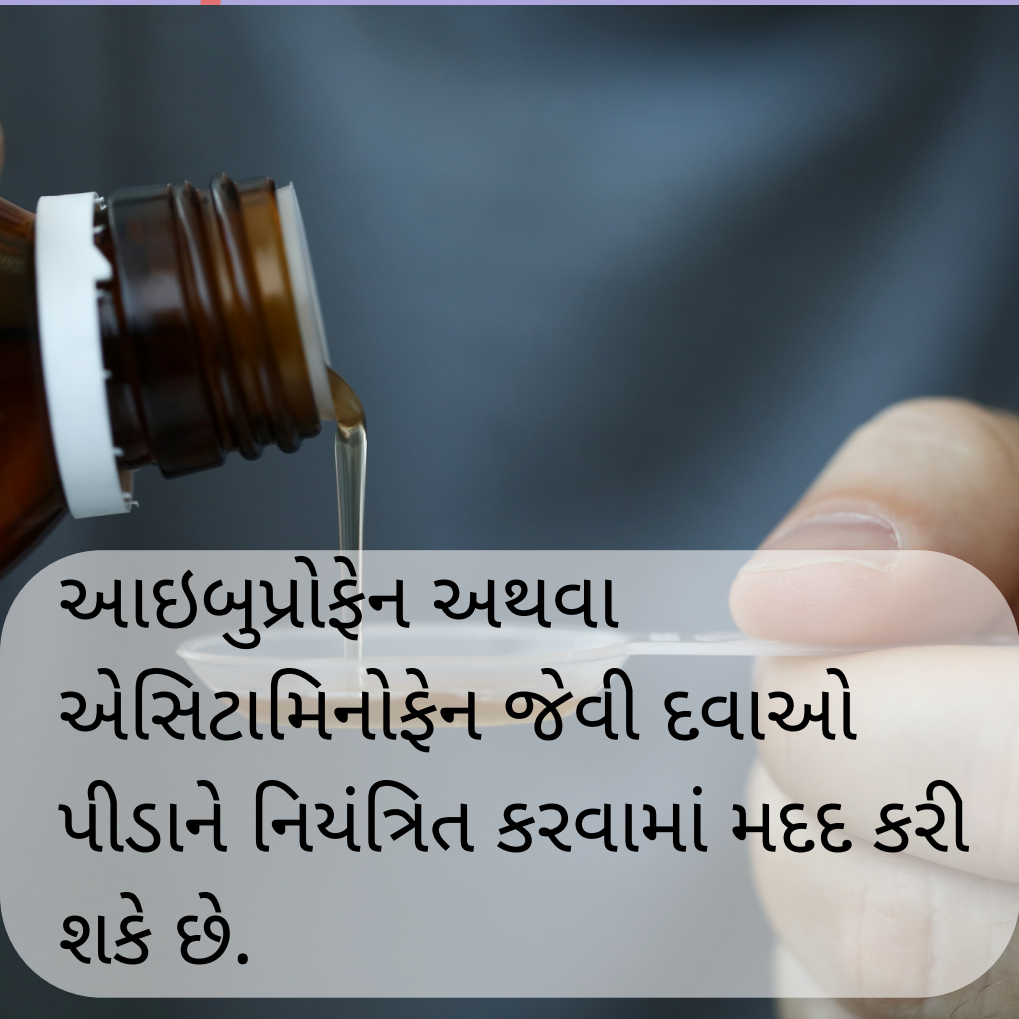
દાંતના દુખાવા માટે ઘરઘથ્થું ઉપાયો:



૮ ઑંસ ગરમ પાણીમાં અડધી ચમચી મીઠું મિક્સ કરો અને લગભગ ૩૦ સેકન્ડ સુધી કોગળા કરો.



તમારા ગાલની બહાર એક સમયે ૧૫ મિનિટ માટે બરફનું શેક કરો.



આઇબુપ્રોફેન અથવા એસિટામિનોફેન જેવી દવાઓ પીડાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

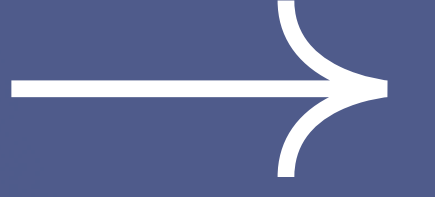


લવિંગ ચાવો અથવા કોટન બોલ વડે અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં લવિંગનું તેલ લગાવો.

આ ઉપાયો ટેમ્પરરી રાહત આપી શકે છે. તેઓ દાંતની અંતર્ગત સમસ્યાની સારવાર કરતા નથી. દાંતના દુખાવાના કારણને દૂર કરવા અને વધુ કોમ્પલીકેશન અટકાવવા માટે શક્ય તેટલી વહેલી તકે ડેન્ટિસ્ટને મળવું જરૂરી છે.

નિર્ધારિત કરતાં વહેલા

ડેન્ટિસ્ટની મુલાકાત ક્યારે લેવી:



જો તમને દાંતમાં દુખાવો અથવા સંવેદનશીલતા હોય, કે જે બે દિવસમાં ઠીક ન થઈ રહી હોય અથવા સોજો અથવા તાવ સાથે હોય.



જો તમને પેઠામાંથી લોહી નીકળવું, શ્વાસની સતત દુર્ગંધ, પેઠા ઘસાઈ જવા અથવા પેઠામાં દુખાવો જેવા લક્ષણો હોય.



જો તમારા નસકોરા તમને અથવા તમારી આસપાસના અન્ય લોકોને ખલેલ પહોંચાડતા હોય, તો તમારા ડેન્ટિસ્ટ નસકોરા ઘટાડવા માટે ડેન્ટલ ડિવાઇસ માટે તમારું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે.



જો તમે પહેલા જેટલું પહોળું મોં ખોલી શકતા ન હો.



જો તમને વારંવાર મોંમાં ચાંદા પડતા હોય અથવા બળતરા થતી હોય.



જો તમારા દાંત પીસાતા હોય, તો ડેન્ટિસ્ટ તમારા પેઠા અને દાંતને નુકસાનથી બચાવવા માટે તમને માઉથગાર્ડ આપવાનું વિચારી શકે છે