डॉक्टर जी, अगर मैं टूथपेस्ट का इस्तेमाल न करूं तो चलेगा?

हर सुबह और शाम हम अपने दाँतों को ब्रश करते हैं, ताकि दाँतों की परत पर जमा मैल साफ़ हो जाए। टूथपेस्ट में मौजूद क्लेन्ज़िंग एजेंट और पार्टिकल्स दाँतों पर जमे मैल को पूरी तरह से साफ करने में सहायक हो सकते हैं।

दाँतों को एक बड़ी चुनौती का सामना करना पड़ता है!

दाँतों पर जमे मैल में बैक्टीरिया होते हैं, जो खाने में मौजूद शर्करा को पचाकर अम्ल पैदा करते हैं, जिसके कारण दाँतों की परत में मौजूद खनिज पदार्थ नष्ट हो जाते हैं। यह सड़ने की प्रक्रिया की शुरुआत है और इसे दाँतों की आरंभिक सड़न कहते हैं।

दाँतों की परत में मौजूद खनिज पदार्थों की हानि

स्वस्थ दाँत

दाँतों की आरंभिक सड़न

दाँतों की आरंभिक सड़न का इलाज किया जा सकता है!

लार अम्ल को निष्प्रभावी करके दाँतों की परत से हुई खनिज पदार्थों की हानि की भरपाई कर सकती है, लेकिन इस मरम्मत की प्रक्रिया को पूरा करने में एक निश्चित समयावधि लगती है। फिर भी, अगर दाँतों की आरंभिक सड़न के दौरान फ्लोराइड की उचित मात्रा उपलब्ध हो, तो खनिज पदार्थों की भरपाई करने की प्रक्रिया में तेजी लाई जा सकती है, जिससे शुरुआती सड़न तेजी से ठीक हो सकती है।

इसके बावजूद भी, अगर दाँत पर अम्ल का हमला ज़ारी रहता है, तो उसमे छेद हो सकता है। फिर सड़न को ठीक करना मुश्किल होगा।

फ्लोराइड बहुत महत्वपूर्ण है!

दाँतों को सड़ने से बचाने के लिए फ्लोराइड महत्वपूर्ण है, इसके कार्यों में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- दाँतों की आरंभिक सड़न की तेजी से मरम्मत करना और दाँत की ऊपरी परत में हुई खनिजों की हानि की लार द्वारा भरपाई करना
- अम्ल के हमले का प्रतिरोध करने की दाँतों की क्षमता को बढ़ाकर इसे मज़बूत करना
- दाँत पर जमे मैल की अम्ल पैदा करने की क्षमता पर रोक लगाना

फ्लोराइड के लाभों को ध्यान में रखते हुए, 1961 से हांग कांग के घरों में फ्लोराइडयुक्त पानी की आपूर्ति की जा रही है। अब तक, हांग कांग के लोगों में दाँतों की सड़न के मामलों में भारी कमी आई है। ताज़ा अनुसंधान से भी पता चला है कि जो समुदाय फ्लोराइडयुक्त पानी पीते हैं और फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करते हैं, उनके दाँतों के सड़ने के मामलों में बड़ी कमी आती है। इसलिए प्रभावी ढंग से दाँतों को सड़ने से बचाने के लिए, फ्लोराइडयुक्त पानी पीने के साथ-साथ, सुबह और रात को सोने जाने से पहले फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट से दाँतों को ब्रश करना आवश्यक है।

बड़ी मात्रा में टूथपेस्ट का इस्तेमाल करना आवश्यक नही है, मटर के दाने के आकार की मात्रा में टूथपेस्ट पर्याप्त होगा!

दाँतों के सड़ने की स्थिति में प्रभावी ढंग से कमी लाने के लिए एक दिन में दो बार मटर के दाने के आकार की मात्रा में फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट से अपने दाँतों को साफ करना पर्याप्त होगा।

छह या इसस् कम आयु के बच्चों के द्वारा उपयोग की जाने वाली फ्लोराइड टूथपेस्ट की मात्रा पर ध्यान देना आवश्यक है, क्योंकि अधिक मात्रा का प्रयोग करने से "डेंटल फ्लूरोसिस" हो सकता है जो दाँतों की सुंदरता को खराब कर सकता है। इसलिए माता-पिता को अपने बच्चों के लिए बच्चों के टूथपेस्ट का चयन करना चाहिए। इन स्टों में फ्लोराइड की मात्रा कम होती है। उन्हें अपने बच्चों को सारा टूथपेस्ट थूक देने और बिलकुल भी नहीं निगलने का निर्देश देना चाहिए।

फ्लोराइडयुक्त माउथवाश का इस्तेमाल करने की कोई आवश्यकता नही है!

अधिकतर लोगों को फ्लोराइडयुक्त पानी पीने और फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करने से अम्ल के हमले को रोकने और दाँतों की सड़न से बचने के लिए पर्याप्त मात्र में फ्लोराइड प्राप्त हो जाएगा। इसलिए, फ्लोराइड माउथवाश का इस्तेमाल करना आवश्यक नही है।

फिर भी, जिनके दाँतों में बहुत जल्दी सड़न पैदा हो जाती है, उनको फ्लोराइड माउथवाश का इस्तेमाल करने से अतिरिक्त लाभ प्राप्त होगा। ऐसे लोग ये हैं:

- ऐसे लोग जिनके दाँतों में तेजी से सड़न पैदा होने लगती है
- ऐसे लोग जो ओर्थोडोंटिक उपचार प्राप्त कर रहे हैं
- ऐसे लोग जिनकी रेडियोथेरेपी हुई है और उनके मुँह में कम लार बन रही है

इसके बावजूद, उपर्युक्त लोगों को किसी डेंटिस्ट की सलाह लेकर फ्लोराइड माउथवाश का इस्तेमाल करना चाहिए।