

## चिकित्सक, मैले टुथपेस्ट प्रयोग गरिन भने के हुन्छ?

प्रत्येक बिहान र साँझ हामीले हाम्रो दाँत ब्रश गर्छौं, हामीले दाँतको सतहबाट दाँतको फोहोर हटाइयो भनी सुनिश्चित गर्छौं। टुथपेस्टमा हुने क्लिनजिङ एजेन्ट र कणहरूले दाँतको फोहोरलाई पूर्ण रूपमा हटाउन मद्दत गर्न सक्छन्।



## दाँतको फोहोर

दाँतले ठूलो चुनौतीको सामना गर्छ!

दाँतको फोहोरमा ब्याक्टेरिया हुन्छ जसले अम्ल उत्पादन गर्नको लागि खानामा सुगरलाई मेटाबोलाइज गराउँछ जसले दाँतको सतहको खनिजलाई असामान्य रूपमा घटाउँछ। त्यो दाँत किराले खाने प्रक्रियाको सुरुवात हो र त्यसलाई समयअघि नै दाँत किराले खानु भनिन्छ।

दाँतको सतहमा खनिजहरूको कमी



समयअघि नै दाँत किराले खानुको उपचार गर्न सकिन्छ!

चालले अम्ललाई तटस्थ बनाएर दाँतको सतहबाट गुमेका खनिजलाई फेरि भर्न सक्छ, तर यसलाई यो मर्मत प्रक्रिया पूरा गर्नको लागि निश्चित समयवधि आवश्यक हुन्छ। यद्यपि समयअघि नै दाँत किराले खानुको चरणमा त्यहाँ उपयुक्त मात्रामा फ्लोराइड छ भने, खनिज पुनः भर्ने प्रक्रियाको गति वृद्धि गर्न सकिन्छ, जसले समयअघि नै दाँत किराले खानेको मर्मतलाई परिष्कृत गर्छ।

गुमेको खनिजलाई फेरि भने



समयअघि नै दाँत किराले खानु

समयअघि नै दाँत किराले खानेको सुधार गरिन्छ



अम्लद्वारा

निरन्तर रूपमा खनिज गुमे



दन्त क्याभिटी सिर्जना हुन्छ

तर पनि, दाँतमा अम्लद्वारा आक्रमण हुन जारी रहन्छ भने, क्याभिटी सिर्जना हुन सक्छ। त्यसपछि किराले खाएको दाँतलाई सुधार वा मर्मत गर्न कठिन हुनेछ।

**फ्लोराइड एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ!**

दाँत किराले खानबाट रोकको लागि फ्लोराइड महत्त्वपूर्ण हुन्छ, यसका कार्यहरूमा निम्न समावेश हुन्छन्:

- च्यालद्वारा समयअघि नै दाँत किराले खानुको मर्मत र दाँतको सतहबाट गुमेका खनिजहरूको पुनर्भरणको गति वृद्धि गर्ने
- अम्लको आक्रमणमा दाँतको प्रतिरोधक क्षमतालाई वृद्धि गरेर दाँतलाई सबल बनाउने
- दाँतको फोहोरको अम्ल-उत्पादन गर्ने क्षमतालाई रोक्ने

फ्लोराइडका लाभहरूको लागि, 1961 देखि हडकडमा घरेलू पानीलाई फ्लोराइड युक्त बनाइएको छ। आजको मितिसम्म, हडकडका मानिसहरूको दाँत किराले खाने व्यापकता उच्च मात्रमा कम भएको छ। फ्लोराइड युक्त पानी पिउने र फ्लोराइड टुथपेस्ट प्रयोग गर्ने समुदायहरूमा दाँत किराले खाने समस्या उच्च मात्रामा कम भएको छ भनी हालैका अनुसन्धानले पनि देखाएका छन्। तसर्थ दाँत किराले खाने समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा रोकको लागि, फ्लोराइड युक्त पानी पिउने बाहेक, बिहान र राति सुत्नु अगाडि फ्लोराइड टुथपेस्टले दाँत ब्रश गर्न पनि आवश्यक हुन्छ।



धेरै मात्रामा टुथपेस्ट प्रयोग गर्न आवश्यक छैन, मटरको साइजको बलब जति टुथपेस्ट पर्याप्त हुन्छ!

दिनको दुईपटक मटरको साइज जति फ्लोराइड टुथपेस्टले दाँत ब्रश गर्नु दाँत किराले खाने व्यापकतालाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्न पर्याप्त हुन्छ।



अत्यधिक मात्रामा फ्लोराइड टुथपेस्ट प्रयोग गर्नाले “डेन्टल फ्लोरोसिस” हुने र त्यसले दाँतको कस्मेटिकमा असर पार्न सक्ने हुनाले छ वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूले प्रयोग गर्ने फ्लोराइड टुथपेस्टको मात्रामा ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ। अभिभावकहरूले त्यसकारण आफ्ना बालबालिकाहरूको लागि बालबालिकाहरूको टुथपेस्ट छनोट गर्नुपर्छ। यी टुथपेस्टहरूमा फ्लोराइडको न्यून एकाग्रता समावेश हुन्छ। अभिभावकहरूले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई सबै टुथपेस्ट थुक्र र कुनै पनि ननिल्ल पनि निर्देशित गर्नुपर्छ।

फ्लोराइड माउथवाश प्रयोग गर्न आवश्यक छैन!

धेरैजसो मानिसहरूको लागि, फ्लोराइड युक्त पानी पिउने र फ्लोराइड टुथपेस्ट प्रयोग गर्नाले अम्लीय आक्रमणलाई प्रतिरोध गर्न र दाँत किराले खानबाट रोकको लागि पर्याप्त फ्लोराइड उपलब्ध गराउँछ। त्यसकारण, फ्लोराइड माउथवाश प्रयोग गर्न आवश्यक छैन।

यद्यपि, दाँत किराले खानेतरफ उन्मुख मानिसहरूको लागि, फ्लोराइड माउथवाशको प्रयोगले अतिरिक्त लाभ गर्नेछ। तिनीहरू निम्न हुन्:

- आफ्नो दाँत अनियन्त्रित रूपमा किराले खाएको देखाउने मानिसहरू
- अर्थोडोन्टिक उपचार प्राप्त गरिरहेका मानिसहरू
- रेडियोथेरापी गरेका र च्याल बग्ने मात्रा कम भएका मानिसहरू

तर पनि, माथिका मानिसहरूले दन्त चिकित्सकको मार्गनिर्देशन अन्तर्गत फ्लोराइड माउथवाश प्रयोग गर्नुपर्छ।