

क्या आप अपने दांतों को केवल टूथब्रश से साफ कर रहे हैं?

हमें अपने दांतों को क्यों साफ करना चाहिए?

यह दांतों के ऊपर जमी मैल को हटाता है। प्लाक (दांतों की मैल) एक बैक्टीरियल फिल्म है जो दाँत की सतह पर जम जाती है।



दांतों की सतह पर जमी मैल।

दाँत पर जमी मैल को अच्छी तरह से न हटाए जाने के क्या परिणाम होते हैं?

दांतों की सतह पर जमा मैल से दांतों की सड़न और मसूड़ों की बीमारी होती है। 2011 के हांग कांग मौखिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार, 12 वर्ष के लगभग 20% किशोर दांतों की सड़न से प्रभावित पाए गए। 90% से अधिक वयस्क व्यक्ति भिन्न प्रकार के मसूड़े के रोग से पीड़ित हैं। इस तरह से यह स्पष्ट है कि दंत रोग, जो दांतों की मैल के जमा होने के कारण होते हैं, बहुत आम हैं। दंत रोगों को रोकने के लिए, दांतों की मैल को अच्छी तरह से हटाने की आवश्यकता है।

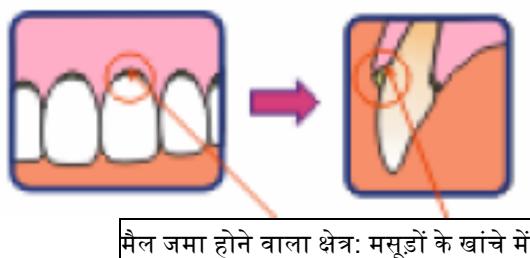
तो, क्या सिर्फ टूथब्रश करने से दांतों पर जमी मैल हट जाएगी?

जरूरी नहीं है। कृपया ध्यान दें कि दाँत की मैल कुछ ऐसी जगहों में जमा हो जाती है जिन्हें साफ करना कठिन होता है, जैसे कि:

- I. मसूड़ों का खांचा
- II. दांतों की संलग्न सतहें
- III. लगाए गए डेंटल ब्रिज के नीचे की सतहें
- IV. लगाए गए दंत संशोधन संबंधी उपकरण
- V. डेंचर और हटाने योग्य दंत संशोधन संबंधी उपकरण

साफ करने में कठिन ऐसी जगहों में से मैल को कैसे निकाल सकते हैं?

मैल जमा होने वाला क्षेत्र-1: मसूड़ों का खांचा



मैल जमा होने वाला क्षेत्र: मसूड़ों के खांचे में

टूथब्रश करने के दौरान इस क्षेत्र को अक्सर नजरअंदाज किया जाता है। इसलिए इस जगह दंत मैल के जमा होने का खतरा होता है। टूथब्रश करने की एक प्रस्तावित तकनीक नीचे दी गई है जिसका लक्ष्य इस क्षेत्र के साथ-साथ हर दाँत की सतह को व्यवस्थित रूप से साफ करना है।

1. सबसे पहले, नीचे के दाँतों की बाहरी सतहों को ब्रश से साफ़ करें। टूथब्रश के सिरे को मसूड़ों के खांचे की ओर एक कोण पर झुकाकर ब्रश के बालों के छोरों के साथ रखा जाना चाहिए। टूथब्रश को धीरे-धीरे रगड़ते हुए चलायें और एक समय में दो से तीन दांतों पर यह कार्य करें।
2. फिर बाहरी सतहों को ब्रश करने की तरह ही दांतों की आंतरिक सतहों को भी ब्रश करें।
3. जब हम सामने के दाँतों की अंदरूनी सतहों को ब्रश करते हैं, तब हमें टूथब्रश सीधा पकड़कर मसूड़ों के खांचे से दांतों के शीर्ष तक धीरे-धीरे ब्रश करना चाहिए।
4. फिर टूथब्रश को पीछे और आगे की तरफ चलाकर दांतों की चबाने वाली सतहों को ब्रश करें।



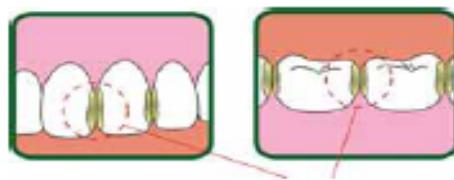
अंत में, बाहरी सतहों, अंदरूनी सतहों और ऊपरी दाँतों की चबाने वाले सतहों को उसी तरह ब्रश करें जैसे कि नीचे वाले दांतों को ब्रश किया है।

टूथब्रश करने की तकनीक को लागू करने में उपयुक्त उपकरणों का उपयोग करना आवश्यक है:

टूथब्रश --- टूथब्रश प्रत्येक दाँत की सतह तक पहुंचने के लिए मुंह में मुक्त रूप से घूमने में अवश्य सक्षम होना चाहिए। ब्रश के बाल नरम होने चाहिए ताकि मसूड़ों को आसानी से चोट न पहुंचे। यदि आप किसी इलेक्ट्रिक टूथब्रश प्रयोग करते हैं, तो आपको यह देखने के लिए दंत चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए कि क्या आपको इसके लिए टूथब्रश करने की अपनी तकनीक को संशोधित करने की आवश्यकता है।

टूथपेस्ट --- फ्लोराइड टूथपेस्ट का उपयोग किया जाना चाहिए क्योंकि फ्लोराइड दांतों की सड़न की रोकथाम के लिए प्रभावी है।

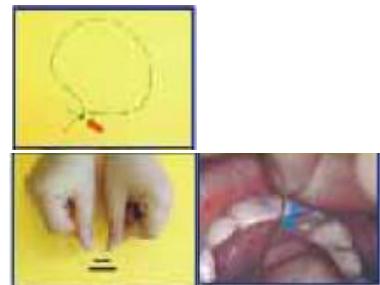
मैल जमा होने वाला क्षेत्र-II: दांतों की संलग्न सतहें



दांतों की संलग्न सतहों में जमा मैल

दांतों की संलग्न सतहों से मैल को निकालने के लिए दंत धागे का दैनिक उपयोग आवश्यक है। दंत धागे का उपयोग करने की एक तकनीक इस प्रकार है:

1. 20-25 सेंटीमीटर दंत धागा लें और इसका एक लूप बनाएं।



2. 2 सेंटीमीटर लंबे दंत धागे को नियंत्रित करने के लिए अंगूठे और तर्जनी उंगली का उपयोग करें। चीरने जैसी गति का प्रयोग करते हुए धीरे से इसे दाँतों के बीच में सरकाएं।



3. एक दाँत के चारों ओर एक "C" की आकृति बनाकर लपेटें और धीरे से मसूड़ों के खांचे के सबसे गहरे हिस्से तक नीचे खींचें, और उसके बाद दाँत के ऊपर और नीचे सरकाएं। फिर संलग्न दाँत की चारों ओर लपेटें और बार-बार ऊपर और नीचे करें। उसी तरह अन्य सभी संलग्न दाँत सतहों को साफ करें।

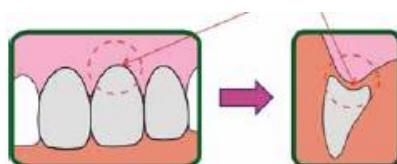
यदि दाँत के बीच रिक्त स्थान बढ़े हैं जैसे कि ऐसे दाँत जिनमें मसूड़ों के रोग के कारण मसूड़े पीछे हट गए हों,, तो आप दांतों के बीच के स्थान को साफ़ करने के लिए इंटरडेंटल ब्रश का उपयोग कर सकते हैं। दाँत की जड़ों के बीच के फासले में इंटरडेंटल ब्रश डालें, संलग्न दाँत की सतहों को साफ करने के लिए ब्रश को आगे और पीछे चलाएं।



ब्रश को जितना संभव हो उतना मसूड़ों के खांचे के समीप रखते हुए दांतों के बीच के फासले में इंटरडेंटल ब्रश को डालें, और ब्रश को आगे-पीछे चलाते हुए संलग्न दंत सतहों को साफ करें।

दंत मैल जमा होने वाला क्षेत्र-III: लगाए गए डेंटल ब्रिज के नीचे की सतहें

लगाए गए डेंटल ब्रिज के नीचे की सतहों के नीचे जमी मैल

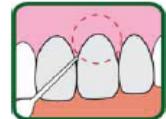


डेंटल ब्रिज लगाने वालों के लिए यह आवश्यक है कि ब्रिजों को सुपरफ्लॉस का उपयोग करके रोज साफ़ करें क्योंकि स्पंजी भाग ब्रिजों के नीचे की सतह से मैल को हटा सकता है।

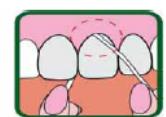


सुपरफ्लॉस

1. धागे के कड़क सिरे को दाँत और ब्रिज के बीच के फासले में से गुजारें।



2. मसूड़े और ब्रिज के नीचे की सतह के विरुद्ध स्पंजी फ्लॉस को पकड़ें, और उन्हें धीरे-धीरे आगे-पीछे और ऊपर-नीचे करते हुए साफ़ करें।



दंत मैल जमा होने वाला क्षेत्र-IV: लगाए गए दंत संशोधन संबंधी उपकरण

दंत संशोधन संबंधी उपकरणों को लगाने वाले लोगों के लिए फ्लॉस करना मुश्किल लगता है। इस तरह के मामले में, संलग्न दाँत सतहों से मैल को हटाने के लिए फ्लॉस धागे या सुपर फ्लॉस का इस्तेमाल किया जा सकता है।

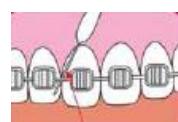
फ्लॉस धागे और फ्लॉस का उपयोग

1. दंत संशोधन तार और दाँतों के बीच के स्थान के बीच में फ्लॉस धागा का उपयोग करें।
2. पिछले अनुभाग में दी गई फ्लॉसिंग तकनीक के चरण 2 और 3 का पालन करें और तदनुसार संलग्न दंत सतहों को साफ करें।

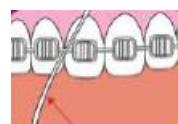


संलग्न सतह को साफ करने के लिए सुपरफ्लॉस का उपयोग करना

1. दंत संशोधन तार और दाँतों के बीच के स्थान के बीच में से धागे का कड़क छोर गुजारें।
2. पिछले अनुभाग में दी गई फ्लॉसिंग तकनीक के चरण 2 और 3 का पालन करें और तदनुसार संलग्न दंत सतहों को साफ करें।



धागे का कड़क छोर



नियमित फ्लॉस करना

मैल जमा होने वाला क्षेत्र-V: डेंचर और हटाने योग्य दंत संशोधन संबंधी उपकरण

डेंचर और हटाने योग्य दंत संशोधन संबंधी उपकरणों की सतहों पर भी मैल जमा हो जाती है। इन उपकरणों को लगाने वाले व्यक्तियों को इन्हें साफ करने के लिए नियमित उपकरणों का पालन करना चाहिए:

1. मुँह से उपकरण निकालें। और फिर, टूथब्रश और डिटर्जेंट से उपकरण को पूरी तरह से ब्रश से साफ़ करें।



2. उपकरण को साफ़ करने के बाद, इसे रात भर एक कप पानी में डुबाकर रखें।



3. जब भी उपकरण उपयोग में नहीं हो, तो इसे साफ़ कर दें और इसे पानी में डुबाकर रखें।



"अब मुझे ठीक से पता है कि दंत मैल को ठीक कहाँ से और कैसे निकालना है मैं ज़बरदस्त काम करूँगा।"

रुकिए! चूंकि आप यह जांचने के लिए अपने मुँह को नहीं देख सकते हैं कि क्या आपकी दंत मैल हटाने की तकनीक प्रभावी है, इसके लिए आपको एक विशेषज्ञ की ज़रूरत है ताकि वह आपको इसकी पुष्टि कर सके और सलाह दे सके। वह आपका दंत चिकित्सक है। हर साल अपने दंत चिकित्सक के पास मौखिक जांच के लिए जाएं, वह:

1. उन जगहों को दिखायेगा जहां आप सफाई नहीं कर पाते हैं और आपको उनकी सफाई करने के प्रभावी तरीकों के बारे में सलाह देगा। यदि आपकी मैल हटाने की तकनीक पर्याप्त है, तो वह आपको अपने तरीके जारी रखने का आश्वासन देगा।
2. आपकी मौखिक स्वच्छता तकनीकों में सुधार करने और आपके लिए उपयुक्त सफाई उपकरण चुनने में मदद करेगा ताकि आपके दांतों और दाँत को सहारा देने वाले ऊतकों को मैल के नुकसान से बचाया जा सके।
3. दंत मैल के जमा होने को कम करने के लिए दंत कैलकुलस और दांतों की भराई की खुरदुरी सतहों जैसे इसके कारकों को पहचानें और उन्हें ठीक करें।

आखिरकार, दाँत साफ़ करने का मतलब बस टूथब्रश करना नहीं है! कृपया याद रखें:

1. सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले अपने दाँतों को फ्लोराइड-युक्त टूथपेस्ट से ब्रश करें।
2. प्रतिदिन दंत धागे का प्रयोग करके संलग्न दंत सतहों को फ्लॉस करें।
3. मौखिक जांच के लिए हर साल अपने दंत चिकित्सक के पास जाएं।

(यदि आप हटाने योग्य डेंचर या दंत संशोधन संबंधी उपकरणों को लगा रहे हैं, तो कृपया उन्हें हर दिन डिटर्जेंट से साफ़ करें।)