आफ्नो दाँत टुथब्रसले मात्र सफा गर्ने?

हामीले हाम्रो दाँत किन सफा गर्नुपर्छ?
दन्त प्लेकलाई हटाउन। प्लेक भनेको दाँतका सतहहरूमा रहेको ब्याक्टेरियल फिल्म हो।

दाँतका सतहहरूमा भएको दन्त प्लेक

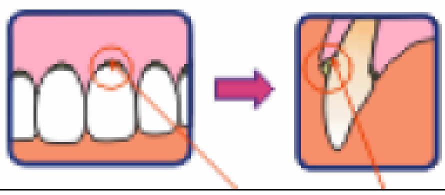
दन्त प्लेकलाई पूर्ण रूपमा नहटाएमा के-कस्ता परिणामहरू निम्तिन्छन्?
दन्त प्लेक संचय हुनेछ जसले गर्दा दाँतको खराबी हुने समस्या र गिँजासम्बन्धी रोगको विकास हुनेछ। हङकङको मुखको स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2011 को अनुसार, 12 वर्ष उमेरका लगभग 20% किशोर-किशोरीहरूले दाँतको खराबी सम्बन्धी समस्याको सामना गरेका छन्। 90% भन्दा धेरै वयस्कहरू विभिन्न स्तरका गिँजासम्बन्धी रोगबाट पीडित छन्। तसर्थ, दन्त प्लेकको संचयनबाट निम्तिएका दन्त रोगहरू एकदमै सामान्य हुन्छन् भनी स्पष्ट भएको छ। दन्त रोगहरू रोकथाम गर्नको लागि, दन्त प्लेक पूर्ण रूपमा हटाउन आवश्यक हुन्छ।

त्यसैले, दन्त प्लेक हटाउनको लागि टुथब्रसले सफा गर्ने प्रक्रिया पर्याप्त हुन्छ?
आवश्यक रूपमा हुँदैन। कृपया ध्यानमा राख्नुहोस् कि दन्त प्लेक प्रायजसो निम्न जस्तै केही सफा गर्न कठिन हुने क्षेत्रहरूमा संचय हुन्छ:

I. गिँजा सम्बन्धी सल्कस
II. जोडिएको दाँतका सतहहरू
III. निश्चित दन्त ब्रिज अन्तर्गतका सतहहरू
IV. निश्चित अर्थोडोन्टिक उपकरणहरू
V. कृत्रिम दाँतहरू र हटाउन मिल्ने अर्थोडोन्टिक उपकरणहरू

सफा गर्न गाह्रो हुने क्षेत्रहरूमा भएको दन्त प्लेकलाई कसरी हटाउने?

प्लेक संचयन क्षेत्र I: गिँजा सम्बन्धी सल्कस



गिँजा सम्बन्धी सल्कसमा प्लेक संचयन क्षेत्र

यो क्षेत्रलाई ब्रस गर्दा प्राय: बेवास्ता गरिन्छ। त्यसकारण यो क्षेत्र प्लेक संचयन हुन उन्मुख हुन्छ। निम्नलिखित कुरा यो क्षेत्रको साथसाथै दाँतको प्रत्येक सतहलाई व्यवस्थित रूपमा सफा गर्ने लक्ष्य भएको प्रस्तावित टुथब्रसिङ प्रविधि हो।

1. सर्वप्रथम, तल्लो दाँतका बाहिरी सतहहरूमा ब्रस गर्नुहोस्। टुथब्रसको टाउकोलाई गिन्गिभाइको मार्जिनतर्फ कोणमा झुकाइएको ब्रिसल्डको टिपहरूसँग राखिएको हुनुपर्छ। एक पटकमा दुई वा तीनवटा दाँतलाई सफा गर्दै स्क्रबिङ मोशनमा टुथब्रसले हलुकासँग ब्रस गर्नुहोस्।

2. त्ययसपछि बाहिरी सतहहरूमा जस्तै दाँतको भित्री सतहहरूमा पनि ब्रस गर्नुहोस्।

3. हामीले अगाडिको दाँतको भित्री सतहहरूमा ब्रस गर्दा, हामीले हलुका मोशनमा ब्रस गर्दै टुथब्रसलाई गिँजाको मार्जिनबाट दाँतका क्राउनहरूतर्फ सिधा होल्ड गर्नुपर्छ।

4. त्यसपछि पछाडि र अगाडि सार्दै टुथब्रसले दाँतका चपाउने सतहहरूमा ब्रस गर्नुहोस्।

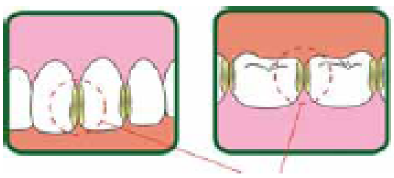
अन्तमा, बाहिरी सतह, भित्री सतह र माथिल्लो दाँतका चपाउने सतहहरूमा तल्लोमा जस्तै समान तरिकाले ब्रस गर्नुहोस्।

टुथब्रसिङ प्रविधि लागू गर्दा उपयुक्त उपकरणहरूको प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ:

टुथब्रस --- टुथब्रस प्रत्येक दाँतको सतहमा पुग्नको लागि मुखमा स्वतन्त्र रूपमा सफाइ गर्न सक्षम हुनुपर्छ। ब्रिसलहरू नरम हुनुपर्छ जसकारण गिँजाहरूमा सजिलै चोट लाग्नेछैन। तपाईंले विद्युतीय टुथब्रस छनोट गर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई यसको लागि आफ्नो टुथब्रसिङ प्रविधिलाई परिमार्जन गर्न आवश्यक हुन्छ वा हुँदैन भनी हेर्न तपाईंले आफ्नो दन्त चिकित्सकबाट परामर्श लिनुपर्छ।

टुथपेस्ट --- फ्लोराइड दाँतको खराबी रोकथाम गर्न प्रभावकारी हुने भएकोले फ्लोराइड टुथपेस्टको प्रयोग गर्नुपर्छ।

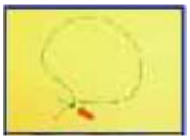
प्लेक संचयन क्षेत्र II: जोडिएको दाँतका सतहहरू



जोडिएको दाँतका सतहहरूबाट प्लेक संचयन

जोडिएको दाँतका सतहहरूबाट प्लेक हटाउन दैनिक रूपमा फ्लसको प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ। निम्नलिखित प्रविधि फ्लसिङ (दाँत सफा गर्ने धागो) प्रविधिहरू मध्ये एक हो:

1. 20-25Cm को फ्लस लिनुहोस् र त्यसलाई लुपमा बाँध्नुहोस्।



2. फ्लसको 2cm लम्बाइ नियन्त्रण गर्न बुढी औंला र चोर औंलाको प्रयोग गर्नुहोस्। यसलाई चिर्ने चाल प्रयोग गरी दाँतहरूको बीचमा हलुकासँग स्लाइड गर्नुहोस्।

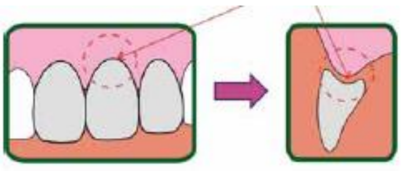
3. एक दाँतको वरिपरि "C" आकारमा न्याप गर्नुहोस् र गिन्गिभाइ सल्कसको गहिरो भागमा हलुकासँग तल तान्नुहोस् र यसलाई दाँतको विरूद्ध तल र माथि स्लाइड गर्नुहोस्। त्यसपछि जोडिएको दाँतको वरिपरि न्याप गर्नुहोस् र तल तथा माथि गर्ने चालहरू दोहोऱ्याउनुहोस्। समान तरिकामा अन्य सबै जोडिएको दाँतका सतहहरू सफा गर्नुहोस्।

गिँजासम्बन्धी रोगको कारणले दाँतहरूमा हुने गिँजा अपगमन जस्ता दाँतहरूको बीचका खाली ठाउँहरू ठूला छन् भने, तपाईंले इन्टरडेन्टल खाली ठाउँहरू सफा गर्न इन्टरडेन्टल ब्रसको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। जोडिएको दाँतका सतहहरूलाई सफा गर्न इन्टरडेन्टल ब्रसलाई दाँतको जराको बीचको खाली भागहरूमा घुसाउनुहोस् र अगाडि र पछाडि ब्रस गर्नुहोस्।

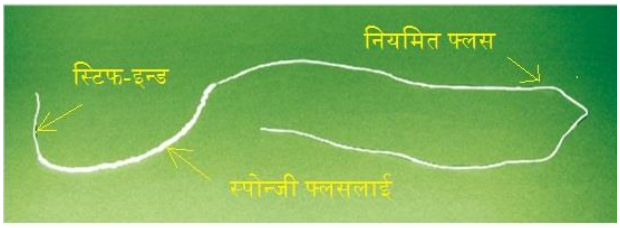
गिन्गिभाइको मार्जिनमा जतिसक्दो नजिकै राखेर इन्टरडेन्टल ब्रसलाई दाँत बीचको खाली भागमा घुसाउनुहोस्, जोडिएको दाँतका सतहहरूलाई सफा गर्न ब्रसलाई अगाडि र पछाडि सार्नुहोस्।

प्लेक संचयन क्षेत्र III : निश्चित दन्त ब्रिज अन्तर्गतका सतहहरू

निश्चित दन्त ब्रिजका सतहहरू अन्तर्गत प्लेक संचयन

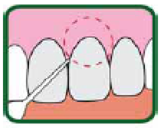


दन्त ब्रिज लगाउने व्यक्तिलाई दैनिक रूपमा सुपरफ्लसको प्रयोग गरेर ब्रिजहरूलाई फ्लस गर्न आवश्यक हुन्छ किनभने स्पोन्जी भागले ब्रिजहरूका सतहहरूको तलबाट प्लेकलाई हटाउन सक्छ।

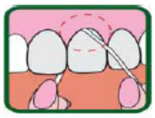


सुपरफ्लस

1. दाँत र ब्रिज बीचको खाली ठाउँबाट स्टिफ-इन्ड थ्रेडरलाई बाँध्नुहोस्।



2. स्पोन्जी फ्लसलाईगिँजा र ब्रिज तलको सतहको विरूद्धमा होल्ड गर्नुहोस्, तिनीहरूलाई कोमल पछाडि र अगाडि तथा तल र माथी मोशनहरूमा सफा गर्नुहोस्।



प्लेक संचयन क्षेत्र IV: निश्चित अर्थोडोन्टिक उपकरणहरू

मानिसहरूलाई निश्चित अर्थोडोन्टिक उपकरणहरू लगाएर फ्लस गर्न कठिन हुन्छ। त्यो अवस्थामा, जोडिएको दाँतका सतहहरूबाट प्लेक हटाउने सुविधामा फ्लसलाई मार्गदर्शन गर्न फ्लस थ्रेडर वा सुपरफ्लसको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

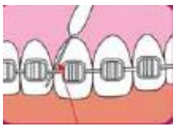
फ्लस थ्रेडर र फ्लसको प्रयोग गर्न

1. अर्थोडोन्टिक तार र दाँत बीचको खाली ठाउँबाट फ्लसलाई बाध्नुहोस्।

2. अघिल्लो सेक्सनमा फ्लोसिङ प्रविधिको चरण 2 र 3 पालन गर्नुहोस् र त्यसै अनुसार जोडिएको दाँतका सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस्।

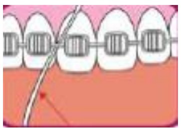
जोडिएको सतहलाई सफा गर्न सुपरफ्लसको प्रयोग गर्न

1. अर्थोडोन्टिक तार र दाँत बीचको खाली ठाउँबाट स्टिफ-इन्ड थ्रेडरलाई बाँध्नुहोस्।



स्टिफ-इन्ड थ्रेडर

2. अघिल्लो सेक्सनमा फ्लोसिङ प्रविधिको चरण 2 र 3 पालन गर्नुहोस् र त्यसै अनुसार जोडिएको दाँतका सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस्।



नियमित फ्लस

प्लेक संचयन क्षेत्र V: कृत्रिम दाँतहरू र हटाउन मिल्ने अर्थोडोन्टिक उपकरण

दन्त प्लेक कृत्रिम दाँतहरू र हटाउन मिल्ने अर्थोडोन्टिक उपकरणको सतहहरूमा पनि हुन्छ। यी उपकरणहरू लगाउने व्यक्तिहरूले तिनीहरूलाई सफा गर्न निम्न चरणहरू पालना गर्नुपर्छ:

1. मुखबाट उपकरणलाई हटाउनुहोस्। र त्यसपछि, उपकरणलाई टुथब्रस र डिटर्जेन्टले पूर्ण रूपमा ब्रस गर्नुहोस्।

2. उपकरणलाई सफा गरिसकेपछि, त्यसलाई रातभरी एक कप पानीमा डुबाउनुहोस्।

3. उपकरण प्रयोग नगर्दा त्यसलाई सफा गर्नुहोस् र पानीमा डुबाउनुहोस्।

"अब मलाई वास्तवमै प्लेकलाई पूर्ण रूपमा कहाँ र कसरी हटाउनुपर्छ भन्ने कुरा थाहा छ। मैले उत्कृष्ट कार्य गर्नेछु।"

पर्खिनुहोस्! तपाईंको प्लेक-हटाउने प्रविधि प्रभावकारी छ वा छैन भनी जाँच गर्न तपाईंले आफ्नो मुखमा जाँच गर्न नसक्ने भएकाले, तपाईंलाई पुष्टि गर्न र सुझाव दिन विशेषज्ञको आवश्यकता पर्छ। उहाँ तपाईंको दन्त चिकित्सक हो। मुख जाँच गर्नको लागि प्रत्येक वर्ष आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्, उहाँले:

1. तपाईंले सफा गर्न छुटाएका ठाउँहरू देखाउनुहुनेछ र तपाईंलाई त्यसो गर्ने प्रभावकारी तरिकाहरूको सुझाव दिनुहुनेछ। तपाईंको प्लेक-हटाउने प्रविधि पर्याप्त छ भने, उहाँले तपाईंलाई आफ्नो तरिकाले जारी राख्न आश्वासनहरू दिनुहुनेछ।
2. प्लेकको क्षतिबाट दाँत तथा दाँत सहायक तन्तुहरूको सुरक्षा गर्नको लागि तपाईंलाई मुखको सरसफाइ प्रविधिहरूमा सुधार गर्न र तपाईंलाई उपयुक्त सरसफाइ उपकरणहरूको परिचय दिन मद्दत गर्नुहुनेछ।
3. प्लेक संचयनलाई घटाउनको लागि दन्त क्याल्कुलस र दाँत भर्नेका रफ सतहहरू जस्ता प्लेक संचयनमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूलाई पहिचान गरी सुधार गर्नुहुनेछ।

आखिरमा, दाँत सफा गर्नु भनेको सामान्य रूपमा टुथब्रसले दाँत सफा गर्नु होइन! कृपया यी कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्:

1. प्रत्येक दिन बिहान र राति सुत्नुभन्दा अगाडि फ्लोराइड टुथपेस्टले आफ्नो दाँत ब्रस गर्नुहोस्।
2. प्रत्येक दिन जोडिएको दाँतका सतहहरूलाई फ्लस गर्नुहोस्।
3. मुखको जाँचको लागि प्रत्येक वर्ष आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्।

(तपाईंले निकाल्न मिल्ने कृत्रिम दाँत वा अर्थोडोन्टिक उपकरणहरू लगाउनु भएको छ भने, कृपया तिनीहरूलाई प्रत्येक दिन डिटर्जेन्टले सफा गर्नुहोस्।)