آپ نے اپنے دانت صرف دانتوں کے برش کے ساتھ صاف کرتے ہیں؟

ہمیں اپنے دانت کیوں صاف کرنے چاہیے؟

اس کا مقصد دانتوں کی میل کو صاف کرنا ہے۔ دانتوں کی میل ایک ایسے بیکٹریا پر مشتمل ہے جو دانتوں کی سطح پر چپک جاتا ہے۔

دانتوں کی میل دانتوں کی سطح پر

دانتوں کی میل کو اچھی طرح صاف نہ کرنے کے کیا نتائج ہوتے ہیں؟

دانتوں کی سطح پر میل جمنے کی وجہ سے دانتوں کا کھوکھلا پن اور مسوڑوں کی بیماری لگ جاتی ہے۔ ہانگ کانگ کے منہ کی صحت سروے 2011 کے مطابق 12 سال کی عمر کے 20 فیصد نوجوانوں کو دانتوں کے کھوکھلے پن کی شکایت ہوتی ہے۔ 90 فیصد سے زائد بالغ افراد مسوڑوں کی بیماری کی مختلف اقسام میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ دانتوں کی بیماریاں جو دانتوں پر میل جمنے کی وجہ سے ہوتی ہیں، بہت عام ہیں۔ دانتوں کی بیماریوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ دانتوں کی میل کو اچھی طرح صاف کیا جائے۔

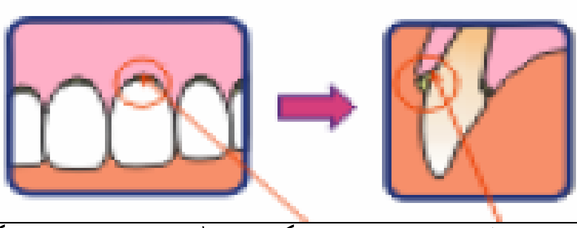
لہٰذا، کیا دانتوں پر لگی میل کو صاف کرنے کے لیے دانتوں کے برش کے ساتھ دانتوں کو صاف کرنا چاہیے؟

نہیں ضروری نہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ دانتوں کی میل زیادہ تر دانتوں کی ان جگہوں پر لگتی ہے جہاں سے انہیں صاف کرنا مشکل ہو جیسے:

I. مسوڑوں کا درمیانی حصہ
II. دانتوں کی سطوح کے ساتھ
III. فکس ڈینٹل برج کے نیچے کی سطوح
IV. فکس کردہ مصنوعی دانتوں کے آلات
V. جڑا ہوا ڈینچر یا قابل تبدیل دانتوں کے آلات

دانتوں کی میل کو مشکل سے صاف کرنے والی جگہوں سے کیسے صاف کیا جائے؟

میل جمع ہونے والی جگہ I: مسوڑوں کا درمیانی حصہ



دانتوں کی میل جمع ہونے کی جگہ: مسوڑوں کی درمیانی جگہ

دانت صاف کرتے وقت اکثر اس جگہ کو نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔ اس لیے اس جگہ پر میل جمع ہو جاتی ہے۔ دانت صاف کرنے کی مجوزہ تکنیک مندرجہ ذیل ہے جس کا مقصد اس جگہ کے ساتھ ساتھ دانت کی ہر ایک سطح کو طریقے سے صاف کرنا ہے۔

1. سے پہلے، نچلے دانت کی سامنے والی سطح کو برش کے ساتھ صاف کریں۔ دانتوں کے برش کے ریشوں کو مسوڑوں کے درمیانی حصے کی طرف اس انداز سے رکھیں کہ یہ مسوڑوں کی اندر سے صفائی کریں۔ دانتوں کے برش کو دانتوں کے اوپر ہلکی ہلکی حرکت دیتے جائیں اور ایک وقت میں دو یا تین دانتوں پر ایسا کریں۔

2. جس طرح دانتوں کے اوپر والے حصے کو صاف کیا ہے، اسی طرح دانتوں کے اندر والی سطح کو بھی صاف کریں۔

3. جب سامنے کے دانت کے اندر والی سطح کو برش کے ساتھ صاف کرتے ہیں، ہمیں چاہیے کہ ہم دانتوں کے مسوڑوں کے درمیان ہلکا ہلکا برش کرتے ہوئے تاج دندان والے حصے کی جانب دانت صاف کرتے جائیں۔

4. پھر برش کو دانتوں کی چبانے والی سطح پر آگے اور پیچھے کی طرف حرکت دیتے جائیں اور دانت صاف کرتے جائیں۔

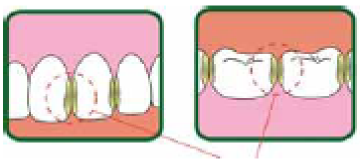
آخر پر دانتوں کے اندر والے حصے، باہر والے حصے اور چبانے والے حصے کی سطح کو برش کے ساتھ صاف کرتے جائیں جیسے آپ نے پہلے دانتوں کے نچلے حصوں کو کیا تھا۔

دانت صاف کرنے کی تکنیک کو بروئے کار لاتے ہوئے مناسب اوزاروں کا استعمال کرنا ضروری ہے:

ٹوتھ برش --- ٹوتھ برش کو دانت کی ہر ایک سطح تک پہنچنے کے لیے منہ کے اندر آرام سے حرکت کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔ اس کے دندنے نرم ہونے چاہیے تاکہ یہ مسوڑوں کو تکلیف نہ دیں۔ اگر آپ بجلی سے چلنے والا ٹوتھ برش استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے تاکہ وہ دیکھے کہ آیا آپ کے دانت صاف کرنے کے طریقے میں ردوبدل کرنے کی ضرورت ہے یا نہیں۔

ٹوتھ پیسٹ --- فلورائیڈ ملی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا چاہیے کیونکہ یہ دانتوں کے کھوکھلے پن سے بچانے کے لیے نہایت مؤثر ہے۔

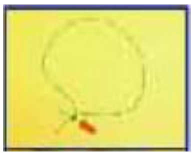
دانتوں کی میل جمع ہونے کی جگہ **II**: دانتوں کی سطوح کے ساتھ



دانوں کی سطوح کے ساتھ میل جمع ہو جاتی ہے

دانتوں کی سطوح کے ساتھ لگی میل کو صاف کرنے کے لیے دانتوں کا خلال کرنا ضروری ہے۔ دانتوں کا خلال کرنے کے مندرجہ ذیل طریقے ہیں:

1. 20 تا 25 سینٹی میٹر کا دھاگہ لیں اور انگلیوں کے آگے باندھ لیں۔



2. 2 سینٹی میٹر کی لمبائی کو کنٹرول کرنے کے لیے انگوٹھے اور سامنے والی انگلیوں کو استعمال کریں۔ آری کی طرح اس کو دانتوں کے درمیان آہستہ آہستہ حرکت دیں۔

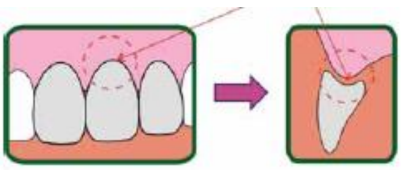
3. "C" کی شکل بناتے ہوئے دھاگے سے دانت لپیٹ لیں اور مسوڑوں کے اندر آہستہ آہستہ نیچے گہرا لیتے جائیں اورپھر دانتوں کے درمیان اس کو اوپر نیچے کرتے رہیں۔ پھر اس کے ساتھ والے دانت پر لپیٹیں اور اسی عمل کو اوپر نیچے حرکت دے کر دہرائیں۔ اسی طریقے سے دیگر تمام دانتوں کو بھی خلال کر کے صاف کریں۔

اگر دانتوں کا درمیانی فاصلہ زیادہ ہے یعنی مسوڑوں کی بیماری کی وجہ سے دانت کھل گئے ہیں تو پھر آپ دانتوں کے درمیانی فاصلے کو صاف کرنے والا انٹرڈینٹل برش استعمال کر سکتے ہیں۔ انٹرڈینٹل برش کو دانتوں کی جڑوں کے درمیان فاصلے میں رکھیں اور دانتوں کی سطوح کو صاف کرنے کے لیے اس برش کو آگے اور پیچھے کرتے رہیں۔

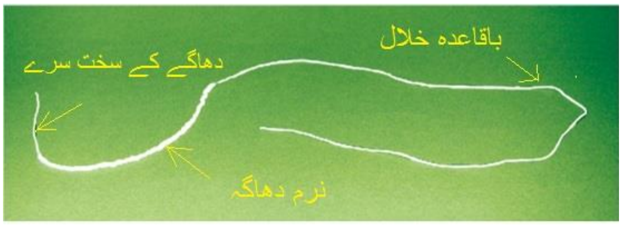
انٹرڈینٹل برش کو دانتوں کے خلاء کے اندر رکھیں، جتنا ممکن ہو سکے، مسوڑوں کے درمیانی فاصلے کے قریب برش رکھیں، دانتوں کی سطوح کو صاف کرنے کے لیے آہستہ آہستہ اس کو آگے پیچھے حرکت دیتے جائیں۔

دانتوں کی میل جمع ہونے کی جگہ III: فکس ڈینٹل برج کے نیچے کی سطوح

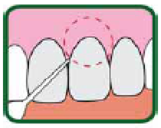
فکس ڈینٹل برج کی سطوح کے نیچے میل کا جمع ہونا



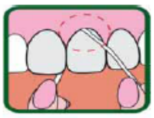
ڈینٹل برج لگانے والوں کے لیے ضروری ہے کہ سپر فلاس روزانہ کا استعمال کریں کیونکہ سفنج نما حصہ برج کے نیچے کی سطوح سے میل ہٹا سکتا ہے۔



سپر فلاس



1. دھاگے کے سخت سرے سے دانتوں اور برج کے درمیان خلاء کو صاف کریں۔



2. مسوڑے کے سامنے والے حصے اور برج کے نچلے حصے کے سامنے نرم دھاگہ رکھیں اور آہستہ آہستہ آگے پیچھے حرکت دیتے ہوئے دانتوں کی سطح کو صاف کریں۔

دانتوں کی میل جمع ہونے کی جگہ **IV**: فکس کردہ مصنوعی دانتوں کے آلات

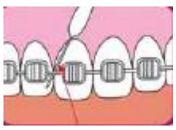
فکس دانتوں کے آلات استعمال کرنے والوں کے لیے دھاگے کا استعمال مشکل ہے۔ دوسری صورت میں، ایک فلاس تھریڈر یا سپر فلاس کو بطور دھاگے کی رہنمائی کے استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ ساتھ کے دانتوں کی سطوح سے میل ہٹانے میں آسانی ہو۔

خلال کرنے کے لیے فلاس تھریڈر اور دھاگے کا استعمال

1. تصحیح دندان تار اور دانت کے درمیان خلاء سے دھاگہ گزاریں۔
2. سابقہ سیکشن میں دھاگے کے استعمال کی تکنیک 2 اور 3 پر عمل کریں اور دانتوں کی ساتھ والی سطوح کی میل کو اس کے مطابق صاف کریں۔

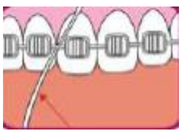
دانتوں کی سطحوں کو خلال کر کے صاف کرنے کے لیے سپر فلاس کا استعمال

سخت سرے والا دھاگہ



1. دھاگے کے سخت سرے کو تصحیح دندان تار اور دانت کے درمیانی خلاء کے درمیان سے گزاریں۔

باقاعدہ خلال



2. سابقہ سیکشن میں دھاگے کے استعمال کی تکنیک 2 اور 3 پر عمل کریں اور دانتوں کی ساتھ والی سطوح کی میل کو اس کے مطابق صاف کریں۔

دانتوں کی میل جمع ہونے کی جگہ **V**: ڈینچر اور قابل تبدیل آلات

ڈینچر کی سطح اور قابل تبدیل آلات پر بھی دانتوں کی میل لگ جاتی ہے۔ ان آلات کو صاف کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کرنے چاہیے:

1. منہ سے آلات نکال دیں۔ اور پھر ٹوتھ برش اور ڈیٹرجن کے ساتھ اچھی طرح دانتوں کے آلات صاف کریں۔

2. دانتوں کے آلات صاف کرنے کے بعد ان کو رات بھر پانی کے ایک کپ میں رکھیں۔

3. جب بھی یہ آلات استعمال نہ کرنے ہوں تو ان کو صاف کریں اور پانی میں ڈبو دیں۔

"اب مجھے معلوم ہو گیا ہے کہ دانتوں کی میل کو کہاں سے اور کیسے صاف کرنا ہے۔ میں یہ کام بہتر طریقے سے کرلوں گا/ گی۔"

ذرا ٹھہریں! آپ اپنے منہ کا جائزہ نہیں لے سکتے کہ آپ کی دانتوں کی میل صاف کرنے کی تکنیک مؤثر ہے یا نہیں، اس لیے آپ کو کسی ماہر سے مشورہ کرنا چاہیے جو اس کی تصدیق کر سکے اور آپ کو مشورہ بھی دے سکے۔ وہ آپ کے ڈاکٹر ہیں۔ منہ کے معائنے کے لیے ہر سال اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں، وہ درج ذیل کام کرے گا:

1. ایسی جگہوں کی نشاندہی کرے گا جن کی صفائی کرنا آپ چھوڑ دیتے ہیں اور آپ کو مؤثر طریقوں کے استعمال کا مشورہ دے گا۔ اگر آپ کے دانتوں کی میل صاف کرنے کی تکنیک مناسب ہو گی تو وہ آپ کو یہ طریقے استعمال کرتے رہنے کا مشورہ دے گا۔
2. آپ کے منہ کی صحت و صفائی کے طریقوں کو بہتر بنانے میں مدد دے گا اور آپ کو دانت صاف کرنے کے مناسب طریقے بتائے گا تاکہ دانتوں کی میل کی وجہ سے آپ کے دانت اور معاون ریشے محفوظ رہ سکیں۔
3. ان عوامل کی نشاندہی کرے گا اور انھیں درست کرے گا جو دانتوں کی میل جمع کرنے کا سبب بنتے ہیں جیسے دانتوں پر جمی مَیل اور دانتوں کی فلنگ کی کھردری سطوح تاکہ دانتوں کی میل کا جمنا کم ہو سکے۔

بہر حال ٹوتھ برش کے ساتھ دانتوں کی صفائی اتنا سادہ عمل نہیں! مہربانی فرما کر یہ بات یاد رکھیں کہ:

1. صبح اور رات کو سوتے وقت اپنے دانت فلورائیڈ ملی ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ صاف کریں۔
2. ہر روز دانتوں کی سطح کو صاف کرنے کے لیے خلال کریں۔
3. ہر سال اپنے منہ کا معائنہ کرانے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

(اگر آپ ڈینچر یا قابل تبدیل آلات استعمال کرتے ہیں
تو پھر انھیں ہر روز ڈیٹرجن کے ساتھ صاف کریں۔)