

# मुँह के स्वास्थ्य की देख-रेख हमारे बुजुर्गों को ज़रूर पता होना चाहिए

हमेशा अपने दाँत दिखाकर मुस्कुराएं  
हँसमुख, सक्रिय और अच्छा मिज़ाज  
मुझे अपने बढ़िया खाने का आनंद लेने में मदद करते हैं  
तंदुरुस्त और स्वस्थ कोई चिंता नहीं

एक स्वस्थ बुजुर्ग मुँह के स्वास्थ्य की देख-रेख करने के तरीकों के बारे में जानता है

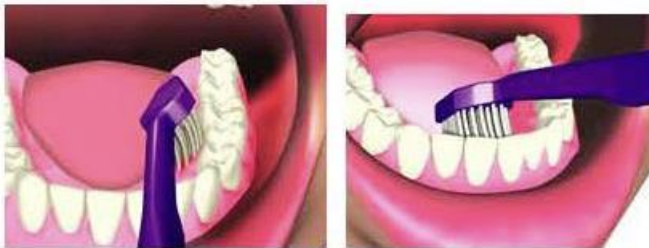
## 1. दाँतों की देख-रेख



प्रतिदिन सुबह और रात को सोने जाने से पहले  
फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट से दाँतों को ब्रश करें



मसूड़ों के किनारों पर मुलायम-बालों वाले टूथब्रश  
को रखकर बाहरी सतह पर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर  
रगड़ते हुए हल्के-हल्के ब्रश करें



मसूड़ों के किनारों पर मुलायम-बालों वाले टूथब्रश  
को रखकर अंदर की सतह पर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर  
रगड़ते हुए हल्के-हल्के ब्रश करें

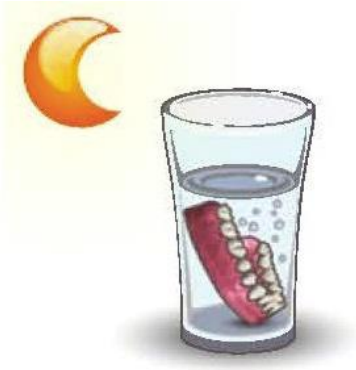


टूथब्रश को आगे-पीछे करते हुए दाँतों की चबाने  
वाली सतहों को ब्रश करें

## 2. डेंचर की देख-रेख



टूथब्रश पर थोड़ा डिटर्जेंट लगाएं। फिर डेंचर की हर एक सतह को साफ करें और पानी से धोएं।



हर रात, डेंचर को साफ करने के बाद, उसे रातभर के लिए पानी के गिलास में डाल दें

## 3. दाँतों की नियमित जाँच



मुँह से संबंधित रोगों से बचने के लिए, दाँतों, मसूड़ों और डेंचर की जाँच करवाने के लिए डेंटिस्ट के पास प्रतिवर्ष जाएं