

# मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य स्याहार हाम्रा अग्रजहरूले जान्नुपर्छ

सधैँ मुस्कुराउनाले तपाईंको दाँत देखाउँछ  
प्रफुल्ल, सक्रिय र राम्रो मनोदशा  
मलाई राम्रो खानाको मजा लिन मद्दत गर्नुहोस्  
तन्दुरुस्त र स्वस्थ भएमा कुनै चिन्ताहरू हुँदैनन्

स्वस्थ अग्रजलाई मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य स्याहार गर्ने तरिकाहरू थाहा हुन्छ:

## 1. दाँतको स्याहार



प्रत्येक दिन बिहान र राती सुत्नुभन्दा अगाडि  
फ्लोराइड टुथपेस्टले दाँत ब्रश गर्नुहोस्



नरम-ब्रिसल्ड टुथब्रसलाई गिँजाको मार्जिनमा  
राख्नुहोस् र बाहिरी सतहमा स्क्रबिङ मोशनमा  
हलुकासँग ब्रश गर्नुहोस्



नरम-ब्रिसल्ड टुथब्रसलाई गिँजाको मार्जिनमा  
राख्नुहोस् र भित्री सतहमा स्क्रबिङ मोशनमा  
हलुकासँग ब्रश गर्नुहोस्

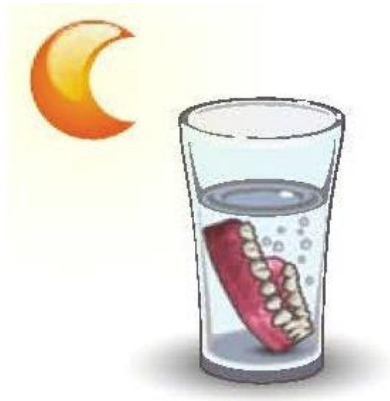


पछाडि र अगाडि सार्दै टुथब्रसले दाँतका चपाउने  
सतहहरूमा ब्रश गर्नुहोस्

## 2. डेन्चरको स्याहार



दुथब्रसमा केही डिटर्जेन्ट लगाउनुहोस्। त्यसपछि डेन्चरको सबै सतह सफा गर्नुहोस् र पानीले पखाल्नुहोस्।



प्रत्येक साँझ, डेन्चरलाई सफा गरेपछि, त्यसलाई रातभरि एक गिलास पानीमा डुबाउनुहोस्

## 3. नियमित रूपमा दाँतको जाँच



मुखका रोगहरूको रोकथामका लागि, दाँत, गिँजा र डेन्चरको जाँच गर्न प्रत्येक वर्ष दन्त चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्