

## منہ کی صحت کی نگہداشت

### ہمارے سینئرز کو یہ بات ضرور جانی چاہیے

بمیشہ مسکراتے وقت آپ کے دانت دکھائی دیتے ہیں  
خوشگوار، سرگرم اور اچھا مزاج  
مجھے اپنے بہترین کھانے سے لطف اندوز ہونے میں مدد دیتا ہے  
تندرست اور صحت مند رہیں اور کوئی غم نہ کریں

ایک صحت مند سینئر ہی منہ کی صحت کی نگہداشت کے طریقوں سے واقف ہوتا ہے:

#### 1. دانت کا خیال رکھیں

صبح اور رات کو سونے سے پہلے فلورائیڈ ٹوتھ  
پیسٹ کے ساتھ اپنے دانتوں کو برش کے ساتھ صاف  
کریں



مسوڑوں کے خلاء کے لیے نرم ریشے والے ٹوتھ  
برش کا استعمال کریں اور دانت کی اوپری سطح کو  
چھوٹی رگڑ والی حرکت سے صاف کریں



مسوڑوں کے خلاء کے لیے نرم ریشے والے ٹوتھ  
برش کا استعمال کریں اور دانت کی اندرونی سطح کو  
چھوٹی رگڑ والی حرکت سے صاف کریں



ٹوتھ برش کو پیچھے اور آگے حرکت دیتے ہوئے  
دانتوں کی سطح کو صاف کریں

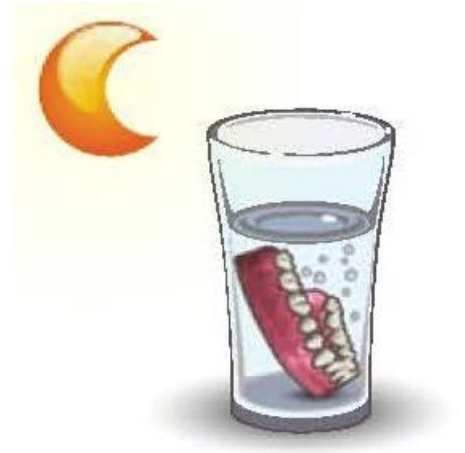


## 2. ڈینچر (مصنوعی دانت) کا خیال رکھیں

تھوڑے سے ڈیٹرجنٹ کے ساتھ ٹوتھ برش کو صاف کریں پھر ڈینچر کی تمام سطحوں کو صاف کریں اور پانی کے ساتھ دھوئیں۔



ہر رات ڈینچر کو صاف کرنے کے بعد اسے رات بھر پانی کے گلاس میں ڈبو کر رکھیں



## 3. دانتوں کا باقاعدہ معائنہ کرائیں

منہ کی بیماریوں سے بچنے کے لیے ہر سال اپنے دانتوں، مسوڑوں اور ڈینچر کا معائنہ کرانے کے لیے دانتوں کے ڈاکٹر (ماہر دندان) کے پاس جائیں۔

