

## उपयुक्त तरिकाले खानुहोस्

### रूयाकहरूले 3 खानाहरूलाई प्रतिस्थापन गर्न सक्छन्?

वास्तवमा राम्रोसँग खानको लागि आशीर्वादपाउनुपर्छ? रूयाकिडले 3 वटा मुख्य खानालाई प्रतिस्थापन गर्न सक्छ भन्ने कुरा सत्य हो? खानेमा विलासिताले मुटु रोग र मधुमेहनिम्त्याउने मात्रै नभइ दाँत किराले खाने र दाँत दुख्ने वा व्यक्तिको स्वयं-छवि न्यून हुने जस्ता समस्याहरू पनि निम्त्याउन सक्छ। रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिनु नै उपयुक्त हुन्छ। तपाईंले आफ्नो दाँत स्वस्थ होस् भन्ने चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले स्वस्थकर खाना खाने बानी बसाल्न सुरु गर्नुपर्नेछ।

### रूयाकहरूले 3 खानाहरूलाई प्रतिस्थापन गर्न सक्छन्?



### दाँत किराले खाने समस्या कसरी हुन्छ?

दाँतका सतहहरूलाई डेन्टल प्लेक भनिने ब्याक्टेरिया पातलो फिल्मले साधारण रूपमा छोपेको हुन्छ। हामीले खाना खाएपछि, डेन्टल प्लेकका ब्याक्टेरिया अम्ल उत्पादन गर्नको लागि खानामा भएका सुगरसँग मेटाबोलाइज हुनेछ। अम्लले दाँतको सतहका खनिजहरूलाई नष्ट गर्छ र जसले गर्दा दाँत किराले खाने समस्या हुन्छ।

### बारम्बार रूयाकिडले के हुन्छ?

रूयालले प्लेक अम्लहरूलाई तटस्थ बनाउन र गुमेका खनिजहरूलाई दाँतमा फर्काउन सक्ने भए तापनि, यसलाई प्रक्रिया पूरा गर्न समय लाग्छ। बारम्बार रूयाकिडले गर्दा निरन्तर रूपमा अम्ल उत्पादन हुन्छ। रूयाललाई प्रभावकारी रूपमा आफ्ना प्रकार्य गर्न अपर्याप्त समय हुनेछ। त्यसकारण, दाँत किराले खाने सम्भावना वृद्धि हुन्छ। तसर्थ, तपाईंले रूयाकहरू जति धेरै खानुहुन्छ, दाँत किराले खाने सम्भावना त्यति उच्च हुन्छ।

### दाँत-अनुकूल खाने बानी बनेको के हो?

हामीले नियमित रूपमा पर्याप्त मात्रामा तीनवटा मुख्य खानेकुराहरू खानुपर्छ, जस्तै बिहानको खाजा, दिउँसो र रातीको खाना। खानाहरूको बीचमा रूयाकहरू नखानुहोस् र तिर्खा मेटाउनको लागि पानी मात्र पिउनुहोस्। यसरी, अम्ल आक्रमणको सम्भावना कम गरिन्छ र त्यसकारण दाँत किराले खाने सम्भावना पनि कम हुन्छ।



**स्वस्थकर खानेकुरा खाने सुझावहरू:**

**1. गुलियो नखाए दाँत किराले खाँदैन भन्ने सही हो?**

होइन, गुलियो भए वा नभए पनि हामीले खाने वा पिउने धेरैजसो कुराहरूमा सुगर समावेश हुन्छ। त्यसकारण यदि तिनीहरूको उपभोग गरिन्छ भने, अम्ल उत्पादन गर्नको लागि डेन्टल प्लेकमा भएका ब्याक्टेरियाले तिनीहरूलाई मेटाबोलाइज गराउनेछन् जसले गर्दा दाँत किराले खानेछ।

**2. मैले मेरो दाँतलाई हानी नगरिकन कसरी स्न्याकहरूको मजा लिन सक्छु?**

प्याकेजमा खाने भनेको मुख्य कुरा हो, स्न्याकहरूलाई तपाईंको मुख्य खानेकुरासँग संयोजन गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई एकैपटकमा खानुहोस्।

उदाहरण: बिहानको खाजा प्लस कुकीहरू, दिउँसोको खानेकुरा प्लस आलु चिप्स, साँझको खानेकुरा प्लस आइस-क्रिम



**3. मैले समय-समयमा सुरूप-सुरूप सफ्ट पेयपदार्थहरू पिउन चाहन्छु, त्यो हानिकारक हुन्छ?**

तपाईंको पेयपदार्थलाई सिपहरूमा विभाजन गर्नु भनेको बारम्बार पिउनेसँग समान हो। तपाईंको दाँतलाई अम्लले लगातर आक्रमण गरिरहन्छ र दाँत किराले खाने सम्भावना उच्च हुन्छ। तपाईंले यो बानी परिवर्तन गर्दा राम्रो हुन्छ। अहिले देखी, आफ्नो खाना वा पेय पदार्थ एकैपटकमा समाप्त गर्नुहोस् र आफ्नो दाँतलाई किराले खानबाट बचाउनको लागि कम अम्ल भएको खाना वा पेय खानुहोस्।



#### 4. मलाई खाना खाने बेलाको बीचमा भोक लागेमा के गर्ने?

त्यो अवस्थामा, तपाईंले राम्रो ख्याक खान सक्नुहुन्छ तर त्यसलाई 2 पटक खाना खाने बेलाको बीचमा एक पटकमा मात्र सीमित गर्नुहोस्।

**अर्को शब्दमा, तपाईंले खानालाई दिनमा 3 देखि 5 पटकसम्म वृद्धि गर्दै हुनुहुन्छ। यसले दाँत किराले खाने सम्भावनालाई वृद्धि गर्नेछ?**

तपाईंले दुई पटक खाना खाने समयको बीचमा एकपटक मात्र ख्याक खानुहुन्छ भने, डेन्टल प्लेकले उत्पादन गर्ने अम्लहरूलाई तटस्थ गर्न ख्यालसँग पर्याप्त समय हुनेछ र दाँतका खनिजहरूलाई पुनः भर्नेछ। अवश्य, तपाईंले जति धेरै ख्याक खानुहुन्छ, दाँत किराले खाने सम्भावना त्यति धेरै हुन्छ। त्यसकारण, दिनमा 3 वटा मुख्य खाना (बिहानको खाजा, दिउँसोको खाना र साँझको खाना)मा सीमित रहन राम्रो हुन्छ।

**उचित खाना खाने बानी भएको पुस्ता भएर, तपाईंको दन्त स्वास्थ्यको जीवनकालसम्म ग्यारेण्टी दिइन्छ।**