

दाँत साफ करना, मैं विज़ार्ड के शब्दों से अच्छी तरह कर सकता हूँ!

दाँतों की जमा हो चुकी मैल से मसूड़ों में शोथ हो जाता है, मैं क्या कर सकता हूँ?



दाँतों की मैल ऐसे बैक्टीरिया की पतली परत होती है जो दाँत की सतहों पर जम जाते हैं। यदि इन्हें अच्छी तरह से हटाया न जाए, तो इससे मसूड़ों में शोथ हो जाएगा और यहाँ तक कि मसूड़ों से खून भी आ सकता है।

नीचे विज़ार्ड के ऐसे संकेत दिए गए हैं जो आपकी सहायता कर सकते हैं!

3 आपके दाँतों की देखभाल करने के लिए विज़ार्ड का खज़ाना

1. फ्लोराइड वाला टूथपेस्ट

टूथपेस्ट का मटर के आकार का बिंदु ही दाँतों की सड़न की रोकथाम करने में कारगर है।



2. टूथब्रश

इसका सिरा HK50 सेंट के सिक्के के व्यास जितना छोटा होता है। यह दाँतों की मैल को पूरी तरह साफ करने के लिए आपके मुँह के भीतर आसानी से इधर-उधर चला जाता है।

टूथब्रश करने की तकनीक



1. पहले, निचले दाँतों की बाहरी सतहों को ब्रश से साफ करें।



2. इसके बाद, निचले दाँतों की भीतरी सतहों को ब्रश से साफ करें।



3. जब हम अगले दाँतों की भीतरी सतहों को ब्रश से साफ करते हैं, तब हमें मसूड़ों के फासले से दाँतों के ऊपरी भागों की ओर धीरे-धीरे ब्रश करते हुए टूथब्रश को खड़ी स्थिति में पकड़ना चाहिए।



4. इसके बाद, टूथब्रश को पीछे और आगे चलाते हुए दाँतों की चबाने वाली सतहों को ब्रश से साफ करें।

5. अंत में, ऊपरी दाँतों की बाहरी सतहों, भीतरी सतहों और चबाने वाली सतहों को ब्रश से उसी तरह से साफ करें जिस तरह से निचले दाँतों को साफ किया था।

अनुस्मारक: ब्रश को इसतरह रखें कि इसके बाल मसूड़े के फासले की ओर कोण पर हों। एक बार में 2-3 दाँतों के समूह को 10 बार धीरे से ब्रश से साफ करें।

3. दाँत साफ करने का धागा

20-25 सें.मी. लंबा दाँतों का पतला धागा दाँतों की घृणास्पद मैल हटाने के लिए करीब के प्रत्येक दाँत की सतह से आसानी से गुज़र सकता है।

धागे से दाँत साफ करने की तकनीक

1. दाँत साफ करने वाले धागे का 20-25 सें.मी. लंबा टुकड़ा लें और इसे लूप के रूप में बाँधें।



2. दाँत साफ करने वाले 2 सें.मी. लंबे धागे को नियंत्रित करने के लिए अंगूठों और तर्जनी उंगलियों का उपयोग करें। अब इसे चीरने की गति से दो दाँतों के बीच धीरे से मसूड़ों की तरफ सरकाएं।



3. फिर "C" की आकृति बनाते हुए धागे को एक दाँत के करीब के दाँत की सतह के सहारे कसकर लपेटें। मसूड़ों के खाँचे के सबसे गहरे भाग की ओर धीमे से नीचे खींचें और इसके बाद इसे दाँत के सहारे ऊपर और नीचे सरकाएं। इसके बाद धागे को दूसरे दाँत के करीब के दाँत की सतह के सहारे कसकर लपेटें और सरकाने वाली गति को दोहराएं। दाँतों के धागे के एक भाग का उपयोग करें और ऊपर दी गई प्रक्रियाओं को तब तक दोहराएं जब तक कि सभी दाँतों के करीब के दाँतों की सतहें साफ न हो जाएं।



रोजाना सुबह और सोने से पहले दाँतों को ब्रश से साफ करना एक अच्छी आदत है। यह प्रतिदिन ठीक नहाने और चेहरा धोने के समान है।

मिश्रित दाँत निकलने की अवस्था के दौरान दाँत साफ करने के लिए विज़ार्ड के बढिया सुझाव

मिश्रित दाँत निकलने की अवस्था के दौरान मेरे मसूड़ों में सूजन हो गई, मुझे क्या करना चाहिए?



दाँतों की मैल सटने वाले दाँतों पर आसानी से जमा हो जाती है। इसलिए आपको दाँतों की मैल पूरी तरह हटाने के लिए टूथब्रश को दूध के दाँतों और स्थायी दाँतों के बीच रखना चाहिए।

लगभग 6 वर्ष की आयु में, पहली स्थायी दाढ़ें दूध की दाढ़ों के पीछे उगेंगी। इस दाँत को "छह-वर्ष की दाढ़" भी कहा जाता है। इसलिए, आप जब कभी भी अपने दाँतों को ब्रश से साफ करते हैं, तब "छह-वर्ष की दाढ़" को पूरी तरह साफ रखने के लिए और अधिक पीछे ब्रश से साफ करना याद रखें।





आपके दूध के दाँत 6-12 वर्ष की आयु के बीच ढीले हो जाएंगे। ढीले दाँतों के कारण होने वाली तकलीफ से बचने के लिए, हो सकता है कि कुछ बच्चे दूसरी तरफ के दाँतों से चबाएं और ढीले दाँतों को ब्रश से साफ करने से बचें। फिर भी, हमें कभी भी ढीले दाँतों पर दाँतों की मैल को जमने नहीं देना चाहिए और मसूड़ों में शोथ नहीं होने देना चाहिए। इसलिए, मिश्रित दाँत उगने की इस अवस्था के दौरान, हमें मसूड़ों के फासले और दाँत की सतहों को हमेशा की तरह पूरी तरह अवश्य साफ रखना चाहिए जिससे मसूड़े के शोथ की रोकथाम की जा सके।

स्वस्थ और आकर्षक मुस्कान के लिए, रोजाना सुबह और सोने से पहले मसूड़े के फासले और दाँत की सतहों (बाहरी, भीतरी और चबाने वाली सतहें) पर दाँतों की मैल को पूरी तरह हटाना याद रखें।

करीबी दाँत की सतहों को न भूलें। हमें माता-पिता को हमें करीबी दाँत की सतहों को धागे से साफ करने में सहायता करने के लिए कहना चाहिए।

इसके अलावा, हमें वर्ष में एक बार दाँतों की जाँच करानी चाहिए।

मैं अब बच्चा नहीं रहा। मैं ढीले दाँतों को ब्रश से साफ करने पर होने वाली तकलीफ का सामना करने के लिए पर्याप्त रूप से बहादुर हूँ। ढीले दाँतों को धीरे से ब्रश से साफ करने से मेरा मौखिक स्वास्थ्य और सफाई सुनिश्चित हो सकती है।