

दाँत सफा गर्ने, मैले अनौठा शब्दहरूले राम्रो गर्न सक्छु!

संग्रहित दन्त प्लेकले गिँजाको जलन निम्त्याउँछ, यसका लागि मैले के गर्न सक्छु?



दन्त प्लेक भनेको दाँतका सतहहरूमा रहने ब्याक्टेरियाको पातलो फिल्म हो। यसलाई पूर्ण रूपमा हटाइएन भने, यसले गिँजा पोल्ने र गिँजाबाट रगत आउने जस्ता समस्या पनि निम्त्याउनेछ।

तपाईंलाई मद्दत गर्नसक्ने अनौठा उपायहरू यहाँ छन्!

तपाईंको दाँतलाई स्याहार गर्ने 3 वटा महत्त्वपूर्ण खोजहरू

1. फ्लोराइड टुथपेस्ट

दाँतको खराबीलाई रोकथाम गर्न टुथपेस्टको मटरको दाना आकारको ब्लोब टुथपेस्ट प्रभावकारी हुन्छ।



2. टुथब्रश

यसको टाउको हडकड 50 सेन्टको सिक्काको डायमिटर जतिकै सानो हुन्छ। दन्त प्लेकलाई पूर्ण रूपमा सफा गर्न यो तपाईं मुखमा स्वतन्त्र रूपमा घुम्छ।

दात ब्रश गर्ने तरिका



1. पहिले, तल्लो दाँतका बाहिरी सतहहरूमा ब्रश गर्नुहोस्।



2. त्यसपछि, तल्लो दाँतका भित्री सतहहरूमा ब्रश गर्नुहोस्।



3. हामीले अगाडिको दाँतको भित्री सतहहरूमा ब्रश गर्दा, हामीले हलुका मोशनमा ब्रश गर्दै टुथब्रशलाई गिँजाको मार्जिनबाट दाँतका क्राउनहरूतर्फ सिधा होल्ड गर्नुपर्छ।



4. त्यसपछि पछाडि र अगाडि सार्दै टुथब्रशले दाँतका चपाउने सतहहरूमा ब्रश गर्नुहोस्।

5. अन्तमा, बाहिरी सतह, भित्री सतह र माथिल्लो दाँतका चपाउने सतहहरूमा तल्लोको जस्तै गरी ब्रश गर्नुहोस्।

रिमाइन्डर: टुथब्रशलाई गिँजाको मार्जिनतिर कोण बनाई ठाडो पारेर राख्नुहोस्। एकपटकमा 2 देखि 3 वटा दाँतको समूहलाई 10 पटकसम्म बिस्तारै ब्रश गर्नुहोस्।

3. दन्त फ्लोस

20 देखि 25 सेन्टिमिटर लामो दन्त फ्लोसको स्लिम बडी लुकेका दन्त प्लेकलाई हटाउन हरेक आसन्न दाँतका सतहहरूमा सजिलैसँग पास हुन सक्छ।

फ्लोस गर्ने तरिका

1. 20-25 सेन्टिमिटर लामो दन्त फ्लोस लिनुहोस् र त्यसलाई लुपमा बाँध्नुहोस्।



2. 2 सेन्टिमिटर लामो दन्त फ्लोसलाई नियन्त्रण गर्न बुढी औंला र चोर औंलाको प्रयोग गर्नुहोस्। यसलाई हेर्ने मोसनमा दुईवटा दाँतको बीचको गिँजातर्फ बिस्तारै स्लाइड गर्नुहोस्।



3. फ्लोसलाई एउटा दाँतको आसन्न दाँतको सतहमा "C" आकार हुनेगरी कसिलो गरी बेर्नुहोस्। गिन्गिभल सल्कसको गहिरो भागमा हलुकसँग तल तान्नुहोस् र यसलाई दाँतको विरुद्ध तल र माथि स्लाइड गर्नुहोस्। त्यसपछि अर्को दाँतको सतहका विरुद्ध फ्लोसलाई कसिलो गरी बेर्नुहोस् र स्लाइडिङ मोसनलाई दोहोर्याउनुहोस्। दन्त फ्लोसको भागलाई प्रयोग गर्नुहोस् सबै दाँतका आसन्न दाँतका सतहहरू सफा नहुँदासम्म माथिको प्रक्रियालाई दोहोर्याउनुहोस्।



बिहानमा र राती सुत्नुअघि हरेक दिन दाँत ब्रश गर्नु राम्रो बानी हो। यो भनेको दैनिक नुहाउनु र मुख धुनु जस्तै आवश्यक हो।

मिश्रित दाँत निक्लिने अवधिमा दाँत सफा गर्ने अतौठा स्मार्ट उपायहरू

मेरा गिँजाहरूमा मिश्रित दाँत निक्लिने अवधिमा पोल्छ, यसका लागि मैले के गर्नुपर्छ?



दन्त प्लेकले फट्टिएका दातलाई सजिलैसँग नजिक बनाउँछ। त्यसकारण तपाईंले दन्त प्लेकलाई पूर्ण रूपमा हटाउन टुथब्रशलाई झर्ने दाँत र स्थायी दाँतको बीचमा राख्नुपर्छ।

लगभग 6 वर्षको उमेरमा, झरेर जाने दाँतको पछाडि पहिलो स्थायी चपाउने दाँत निक्लन सुरु हुनेछ। यो दाँतलाई "छ वर्षको बुद्धि बंगारो" पनि भनिन्छ। त्यसकारण, तपाईंले आफ्नो दाँत ब्रश गर्दा, "छ वर्षको बुद्धि बंगारो" लाई पूर्ण रूपमा सफा गर्न अझ पछाडिसम्म सफा गर्न सम्झनुहोस्!





तपाईंको झरेर जाने दाँत 6 देखि 12 वर्षको उमेरमा हल्लिने हुन्छ। हल्लिएका दाँतबाट हुने असहजतालाई हटाउनका लागि, केही बालबालिकाहरूले दाँतको अर्कोतिरबाट चपाउन सक्छन् र हल्लिएका दाँतलाई ब्रश नगर्न सक्छन्। यद्यपि, हामीले कहिल्यै पनि दन्त प्लेकलाई हल्लेको दाँतमा जम्मा भएर गिँजा जलन निम्त्याउन दिनुहुन्न। त्यसकारण, मिश्रित दाँत निकलिने अवधिमा, हामीले गिँजाको मार्जिन र दाँतको सतहलाई सामान्य जस्तै पूर्ण रूपमा सफा राख्नुपर्छ जसकारण गिँजाको जलन हुँदैन।

स्वस्थकर र मायालु हाँसोको लागि, हरेक दिन बिहानमा र राती सुत्नुअघि दाँतका सतहहरू (बाहिरी, भित्री र चपाउने सतह) का गिँजाको मार्जिन सहित दन्त प्लेकलाई पूर्ण रूपमा हटाउन सुनिश्चित गर्नुहोस्।

आसन्न दाँतका सतहहरूलाई नभुल्नुहोस्। हामीले अभिभावकहरूलाई आसन्न दाँतका सतहहरूलाई फ्लोस गर्नमा मद्दत गर्न अनुरोध गर्नुपर्छ।

यसका साथै, हामीले वार्षिक रूपमा दन्त परीक्षण गराउनुपर्छ।

म अब बच्चा होइन। मसँग हल्लेको दाँत ब्रश गर्दा हुने असहजतालाई सामना गर्न पर्याप्त साहस छ। हल्लेको दाँतमा बिस्तारै ब्रश गर्नाले मेरो मुखको स्वास्थ्य र सफाइलाई सुनिश्चित गर्न सक्छ।