

دانتوں کی صفائی، میں جادو کے الفاظ کے ساتھ بہتر طور پر کر سکتا ہوں!

جمع شدہ دانتوں کی میل مسوڑوں کی سوزش کا باعث بنتی ہے، میں کیا کر سکتا ہوں؟

دانتوں کی سطح پر دانتوں کی میل بیکٹیریا کی ایک پتلی تہ ہوتی ہے۔ اگر اسے اچھی طرح سے ختم نہ کیا جائے تو اس سے مسوڑوں کی سوزش حتیٰ کہ خون بھی بہنے لگتا ہے۔



یہاں جادو کے کچھ ایسے نکات ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں!

آپ کے دانتوں کی دیکھ بھال کے لیے جادو کے 3 خزانے

1. فلورائیڈ ملی ٹوتھ پیسٹ

دانتوں کو گرنے سے بچانے کے لیے ٹوتھ پیسٹ کی مٹر کے دانے برابر مقدار مؤثر ہوتی ہے۔



2. دانتوں کا برش

اس کا سرا اتنا چھوٹا ہونا چاہیے جیسے HK50 سینٹ سکے کا قطر۔ آپ کے دانتوں کی میل مکمل طور پر صاف کرنے کے لیے یہ آپ کے منہ کے اندر آزادانہ طور پر حرکت کر سکے۔

ٹوتھ برش استعمال کرنے کا طریقہ

1. سب سے پہلے نیچے کے دانتوں کی بیرونی سطحوں پر برش کریں۔



2. پھر نیچے کے دانتوں کی اندرونی سطحوں پر برش کریں۔



3. جب ہم سامنے کے دانتوں کی اندرونی سطحوں کو برش کرتے ہیں تو ہمیں ٹوتھ برش کو سیدھا پکڑنا چاہیے اور دانتوں کے مسوڑوں سے دانتوں کے کراؤن تک ہلکا ہلکا برش کرنا چاہیے



4. پھر دانتوں کی چبانے والی سطحوں کو برش کریں اور ٹوتھ برش کو آگے اور پیچھے کی طرف حرکت دیتے رہیں۔
5. سب سے آخر پر دانتوں کے اوپر والی سطح کو نیچے والے حصے کی طرح ان کی بیرونی سطحوں، اندرونی سطحوں اور چبانے والی سطحوں کو بھی برش کریں۔



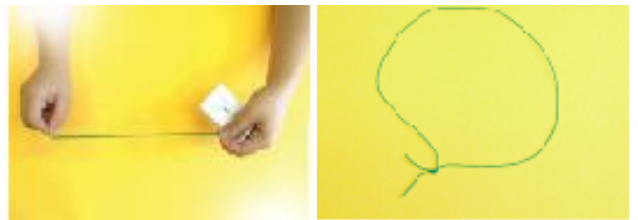
یاد دہانی: دانتوں کے برش کے ریشوں کو مسوڑوں کے درمیانی حصے میں ایک زاویے پر رکھیں۔ آہستہ آہستہ ایک ہی وقت میں 2 سے 3 دانتوں کے گروپ کو 10 بار برش کریں۔

3. دانتوں کا خلال

دانتوں کی میل صاف کرنے کے لیے 20-25 سینٹی میٹر لمبے دانتوں کا ایک چھوٹا سا خلال ہر ایک دانت کے درمیانی حصے سے گزر سکتا ہے۔

خلال کرنے کا طریقہ

1. 20-25 سینٹی میٹر لمبے دانتوں کے خلال کے دھاگے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا لیں اور اس کی ایک لپی بنا لیں۔



2. انگوٹھا اور شہادت کی انگلی کو 2 سینٹی میٹر لمبے دانتوں کے خلال کے دھاگے کو کنٹرول کرنے کے لیے استعمال کریں۔ آری کی حرکت کی طرح دونوں دانتوں کے درمیان مسوڑوں کی طرف آہستہ آہستہ پھیریں۔



3. ایک دانت کی "C" جیسی شکل بناتے ہوئے اس کے ملحقہ دانت کی سطح پر مضبوطی سے خلال کو لپیٹ دیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ مسوڑوں کے گہرے حصہ تک لے جائیں اور اسے دانت کے نیچے اور اوپر پھیریں۔ پھر دوسرے دانت کے ملحقہ دانت کی سطح پر مضبوطی سے خلال کو لپیٹ دیں اور اسے بار بار اوپر نیچے حرکت دیں۔ دانتوں کے خلال کا ایک حصہ استعمال کریں اور مذکورہ بالا طریقہ کار کو دہراتے رہیں جب تک کہ تمام دانتوں کے ملحقہ دانتوں کی سطح اچھی طرح صاف نہ ہو جائے۔



صبح کے وقت اور رات کو سونے سے پہلے ہر روز دانت صاف کرنا ایک اچھی عادت ہے۔ یہ عمل ہر روز نہانے اور منہ دھونے جیسا ہے۔

دانت نکلنے کے مرحلہ کے دوران دانت صاف کرنے کے لیے جادو جیسی بہترین تراکیب

دانت نکلنے کے مرحلہ کے دوران میرے مسوڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے، مجھے کیا کرنا چاہیے؟



دانتوں کی میل بڑی آسانی کے ساتھ زیادہ تر دانتوں پر جمع ہو جاتی ہے۔ لہذا آپ کو پیدائشی اور مستقل دانت نکلنے کے دوران دانتوں کا برش استعمال کرنا چاہیے تاکہ دانتوں کی میل مکمل طور پر صاف ہو سکے۔

تقریباً 6 سال کی عمر میں پیدائشی دانتوں کے پیچھے سے سب سے پہلی مستقل داڑھیں نکلتی ہیں۔ ان دانتوں کو "چھ سالہ داڑھیں" بھی کہا جاتا ہے۔ اس لیے جب بھی آپ اپنے دانتوں کو برش کریں تو یہ بات یاد رکھیں کہ "چھ سالہ داڑھوں" کو اچھی طرح صاف کرنے کے لیے بار بار برش کرنا چاہیے۔





آپ کے پیدائشی دانت 6 سے 12 سال کی عمر کے درمیان ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ ڈھیلے دانتوں کی وجہ سے ہونے والی تکلیف سے بچنے کے لیے کچھ بچے دانتوں کے دوسرے حصوں سے چباتے ہیں اور ڈھیلے دانتوں کو برش کرنے سے اجتناب کرتے ہیں۔ تاہم، ہمیں کبھی بھی ڈھیلے دانتوں پر میل جمنے نہیں دینا چاہیے کیونکہ اس سے دانتوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ لہذا، دانت نکلنے کے مرحلے کے دوران ہمیں مسوڑوں کے درمیانی حصے اور دانتوں کی سطحوں کو مکمل طور پر صاف رکھنا چاہیے تاکہ مسوڑوں کی سوزش سے بچا جا سکے۔

صحت مند اور خوبصورت مسکراہٹ برقرار رکھنے کے لیے دانتوں کی میل کے ساتھ ساتھ مسوڑوں کے درمیانی حصے اور دانتوں کی سطحوں (بیرونی، اندرونی اور چوبی سطحوں) کو مکمل طور پر ختم کرنے کے لیے صبح اور رات سونے سے پہلے دانتوں کو برش کرنا یاد رکھیں۔

ملحقہ دانت کی سطحوں کو ہر گز نہ بھولیں۔ ہمیں اپنے والدین سے ملحقہ دانتوں کی سطحوں کو خلال کرنے میں مدد دینے کا کہنا چاہیے۔

علاوہ ازیں، ہمیں اپنے دانتوں کا سالانہ معائنہ کرانا چاہیے۔

میں اب بچہ نہیں ہوں۔ میں ڈھیلے دانتوں کو برش کرتے وقت تکلیف کا سامنا کرنے کے لیے کافی بہادر ہوں۔ ڈھیلے دانتوں کو ہلکا ہلکا برش کرنے سے میں اپنے منہ کی صحت اور صفائی کو یقینی بنا سکتا ہوں۔