

মুখের স্বাস্থ্য এবং মুখের স্বাস্থ্যবিধি:

আপনার দাঁত সুরক্ষিত রাখুন,
আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখুন!



কীভাবে আমরা দাঁত ও মাড়িকে সুস্থ রাখব?

- দাঁতের কোনও ব্যাকটেরিয়া, প্লাক এবং খাবারের কণা দূর করতে এবং আমাদের শ্বাসকে পরিষ্কার এবং সতেজ রাখতে দিনে অন্তত দুইবার ব্রাশ করুন 2-3 মিনিটের জন্য।
- দিনে অন্তত একবার ফ্লস করুন।
- রুটিন চেকআপ এবং প্রতি 6 মাসে (বছরে দুবার) একবার দাঁত পরিষ্কার করার জন্য আপনার ডাক্তারের কাছে যান।

আমাদের দাঁতের যত্ন না নিলে কি হবে?

আমারা খাবার খেলে আমাদের মুখে থাকা ব্যাকটেরিয়াগুলি খাবারকে ভেঙে ফেলার জন্য অ্যাসিড তৈরি করে। অ্যাসিড আমাদের দাঁতের প্রতিরক্ষামূলক চালকে (এনামেল) দুর্বল করে দেয় এবং ছোট ফাটল বা ক্যাভিটি নামক গর্ত তৈরি করে। যদি আমরা আমাদের দাঁত যত্ন না নিই, তবে আমাদের এনামেলটি আরও ক্ষয়ে যেতে পারে এবং আমাদের দাঁতের এনামেলের নিচে থাকা স্নায়ু এবং মাড়ির ক্ষতি করতে পারে।

শুধু মিষ্টি খাবার এবং মিষ্টি পানীয়ই একমাত্র খাবারের ধরন নয় যা ক্যাভিটি তৈরি করতে পারে। যে খাবারগুলির স্বাদ মিষ্টি হয় না সেগুলিও ক্যাভিটি তৈরি করতে পারে।



স্বাস্থ্যের দাঁতের টুলকিট:



নরম টুথব্রাশ



টুথপেস্ট যেটিতে
ফ্লোরাইড রয়েছে



ফ্লস

আমাদের মুখের স্বাস্থ্যকে শক্তিশালী করতে আমরা নিচের খাবারগুলি খাই:



ক্যালসিয়াম
(মিনারেল)



ফসফরাস (মিনারেল)



ভিটামিন D

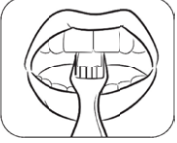
কীভাবে ব্রাশ করবেন



- মাড়িতে 45-ডিগ্রি কোণে টুথব্রাশটি রাখুন।



- ব্রাশটি আলতো করে অল্প বুলিয়ে আগে পিছে নাড়ান।



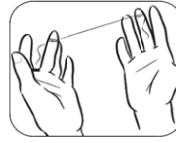
- সমস্ত দাঁতের বাইরের তল, ভিতরের তল এবং চিবানো তল ব্রাশ করুন।



- সামনের দাঁতগুলির ভেতরের তলটি পরিষ্কার করার জন্য, ব্রাশটি উল্লম্বভাবে কাত করুন এবং বেশ কয়েকবার ওপরে এবং নিচে বোলান।

- ব্যাকটেরিয়া দূর করতে এবং আপনার শ্বাসকে সতেজ রাখতে আপনার জিহ্বাটি ব্রাশ করুন।

কীভাবে ফ্লস করবেন



- প্রায় 18 ইঞ্চির ফ্লসের সূতো হাতের মাঝের একটি আঙুলে জড়িয়ে বাকী সূতো অন্য হাতের মাঝের আঙুলে জড়িয়ে ব্যবহার করুন।



- বুড়ো আঙুল এবং তর্জনীর মধ্যে ফ্লসটি শক্ত করে ধরুন এবং দাঁতের মাঝখানে আলতো করে ঢোকান।



- দাঁতের পাশের পরিপ্রেক্ষিতে ফ্লসটি একটি "C" আকারে বাঁকান।



- ফ্লসটি দাঁতের ওপরে চেপে রেখে আলতো করে ওপরে এবং নিচে ঘষুন। ফ্লস ঝাঁকাবেন না বা দ্রুত চালাবেন না।



- সব দাঁতগুলি ফ্লস করুন। আপনার পিছনের দাঁতগুলি ফ্লস করতে ভুলবেন না।