

# ओरल हेल्थ और ओरल हाइजीन: अपने दांतों को सुरक्षित रखें, अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें!



## हम अपने दांतों और मसूड़ों को कैसे स्वस्थ रखें?

- हमारे दांतों में मौजूद बैक्टीरिया, परत और खाद्य कण हटाने और अपनी सांस स्वच्छ व ताजा रखने के लिए, दनि में कम से कम दो बार 2-3 मिनट तक ब्रश करें।
- दनि में कम से कम एक बार दंत धागा (फ्लॉस) का उपयोग करें।
- प्रत्येक 6 महीने (वर्ष में दो बार) में नियमित जांच और सफाई के लिए अपने डॉक्टर से मिलें।

## यदि हम अपने दांतों की देखभाल नहीं करते हैं तो क्या होता है?

जब हम भोजन खाते हैं तो हमारे मुंह में मौजूद जीवाणु भोजन तोड़ने के लिए एसडि बनाते हैं। एसडि से हमारे दांतों पर ऊपरी सुरक्षात्मक परत (इनेमल) कमजोर हो सकती है और छोटी-छोटी दरारें या छद्िर बन सकते हैं, जिन्हें सड़न (कैवटीज) कहा जाता है। यदि हम अपने दांतों की देखभाल नहीं करते हैं तो हमारे इनेमल और अधिक टूट सकती है और हमारे दांतों के इनेमल के नीचे की नसों व मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है।

केवल मीठे खाद्य व पेय पदार्थ ही सड़न के कारण नहीं होते हैं। वे खाद्य व पेय पदार्थ भी सड़न का कारण बन सकते हैं जो स्वाद में मीठे नहीं हैं।



## स्वस्थ दांतों के लिए उपयोगी साधन (टूलकटि):



सॉफ्ट ब्रसिल (नरम रेशों वाला) टूथब्रश



फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट



दंत धागा (फ्लॉस)

## हम अपने मुख-संबंधी स्वास्थ्य को मजबूत करने के लिए नमिनलखिति खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं:



कैल्शियम (खनजि)



फॉस्फोरस (खनजि)



विटामिन डी

### ब्रश कैसे करें



- टूथब्रश को मसूड़ों पर 45 डिग्री के कोण पर रखें।



- शॉर्ट स्ट्रोक में ब्रश को धीरे-धीरे आगे-पीछे करें।



- बाहरी सतहों, भीतरी सतहों और सभी दांतों की चबाने वाली सतहों को ब्रश करें।



- बैक्टीरिया हटाने और अपनी सांस को ताज़ा रखने के लिए अपनी जीभ को ब्रश करें

### फ्लॉस (धागा) कैसे करें



- लगभग 18 इंच का दाँत साफ करने का धागा, जो आपकी बीच की एक उंगली के बराबर होगा, का उपयोग करें, इसका शेष धागा वपिरीत दूसरी बीच की उंगली पर घुमाएं।



- दाँत साफ करने का धागा अंगूठे और तर्जनी के बीच कसकर पकड़ें और इसे धीरे से दाँतों के बीच डालें।



- दाँत साफ करने के धागे को दाँत के कनारे के सामने 'C' आकृति में मोड़ें।



- दाँत साफ करने के धागे को दाँत के आगे दबाकर धीरे से ऊपर और नीचे रगड़ें। धागे पर झटका न दें या इसे टूटने न दें।



- अपने सभी दाँतों को धागा से साफ करें। अपने पीछे के दाँत को भी साफ करने के लिए धागा का उपयोग करना न भूलें।