

# ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫਾਈ: ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ!



## ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਪਲੇਕ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ 23 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਲੋਸ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ (ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ) ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨੇਮਤ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਮਿਲੋ।

## ਯਾਸ਼ਾਦਰ ਧਾਤਰ ਬੜ ਨਾ ਨਿਲੇ ਕਿ ਹੁਬੇ?

ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਡੇ ਖਾਦੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਐਸਿਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਸਿਡ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸ਼ੀਲਡ (ਈਨੇਮਲ) ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਦਰਾਰਾਂ ਜਾਂ ਛੇਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਵਿਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਈਨੇਮਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਈਨੇਮਲ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੀ ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਵਿਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੌਭੋਜਨ ਵੀ ਕੈਵਿਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।



# ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਟੂਲਕਿੱਟ:



ਨਰਮ ਬ੍ਰਿਸਟਲ  
ਵਾਲਾ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼



ਟੂਥਪੇਸਟ ਜਿਸ  
ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੈ



ਫਲੋਸ

# ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ:



ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ  
(ਮਿਨਰਲ)



ਫੋਸਫੋਰਸ (ਮਿਨਰਲ)



ਵਿਟਾਮਿਨ D

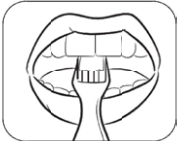
## ਬੁਰਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



• ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ 45-ਡਿਗਰੀ ਕੋਣ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।



• ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਟੋਕਸ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਖਿਸਕਾਓ।



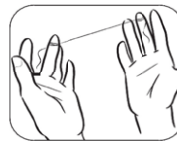
• ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਸਤਹਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤਹਾਂ, ਅਤੇ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।



• ਅਗਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਖੜਕੇ ਰੁੱਖ ਵਿੱਚ ਟੇਢਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਈ ਉੱਤੇ-ਅਤੇ-ਥੱਲੇ ਸਟੁਕ ਕਰੋ।

• ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਸਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੀਭ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

## ਫਲੋਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



• ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤਕਰੀਬਨ 18 ਇੰਚ ਦੇ ਫਲੋਸ ਵੁੱਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਵੁੱਡ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਸਾਮਣੇ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



• ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਲੋਸ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਪਾਓ।



• ਫਲੋਸ ਨੂੰ "C" ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿਓ।



• ਫਲੋਸ ਨੂੰ ਦੰਦ ਦੇ ਵੱਲ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਰਗੜੋ। ਫਲੋਸ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਜਾਂ ਹੁੜਕਾ ਨਾ ਮਾਰੋ।



• ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਫਲੋਸ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।