

# मुखको स्वास्थ्य र मुखको स्वच्छता : तपाईंको दाँत सुरक्षित राख्नुहोस्!



## हामी कसरी हाम्रो दाँत र गिजालाई स्वस्थ राख्न सक्छौं?

- हाम्रो दाँतबाट कुनै पनि ब्याक्टेरिया, दाग, र खानाका टुक्राहरु हटाउन, दिनमा कम्तिमा पनि दुई तीन २ - ३ मिनेट दाँत माँझ्नुहोस्।
- दिनमा कम्तिमा एक पटक पानीले सफा गर्नुहोस्।
- प्रत्येक 6 महिनामा (बर्षको दुई पटक) नियमित डाक्टरसँग जाँच गर्नुहोस्।

## हामीले हाम्रो दाँतको हेरविचार नगरेमा के हुन्छ?

हाम्रो मुखमा बस्ने ब्याक्टेरियाले हामीले खाएको खानालाई टुक्र्याउछ र एसिड उत्पादन गर्दछ । एसिडले हाम्रो दाँतमा ढाल (इनामेल) लाई कमजोर बनाउँछ र क्याभिटी भनिने सानो सानो चिरा वा प्वालहरु बनाउँछ । यदि हामीले आफ्नो दाँतको हेरविचार नगरेमा, हाम्रो इनामेल अझै टुक्रिन सक्छ र हाम्रो दाँतको इनामेल भन्दा भित्र र नशा र गीजामा क्षति हुन सक्छ ।

गुलियो खानेकुरा र चीनीयुक्त पेय पदार्थहरुले मात्र क्याभिटी बनाउने होइन । गुलियो स्वाद नभएका खानेकुराहरुले पनि क्याभिटी बनाउने सक्छन् ।



# स्वस्थ दाँतको टुलकिट :



नरम खाले टूथब्रश  
सफा गर्ने



फ्लुराइड भएको  
टूथपेस्ट



सफा गर्ने डोरी

# हामीले हाम्रो मुखको स्वास्थ्य बलियो बनाउन निम्न खाद्य पदार्थहरू खान्छौं :



क्याल्सियम (खनिज)



फस्फोरस (खनिज)



भिटामिन डी

## दाँत कसरी माँड्ने



• टूथब्रशलाई-45-डिग्री गिजाको कोणमा राख्नुहोस्।



• छोटो स्ट्रोकमा ब्रशलाई अगाडि र पछाडि चलाउनुहोस्।



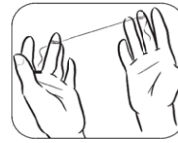
• सबै दाँतहरूको बाहिरी सतहहरू, भित्री सतहहरू र चपाउने सतहहरूमा ब्रश गर्नुहोस्।



• अगाडिको दाँतको भित्री सतहमा सफा गर्न, ब्रशलाई ठाडो गरि ढल्काउनुहोस् र धेरै माथि र तलका स्ट्रोकहरूमा चलाउनुहोस्।

• जीवाणु हटाउन र तपाईंको साँस ताजा राख्न आफ्नो जिब्रो ब्रश गर्नुहोस्।

## फलस कसरी गर्ने



• लगभग 18 इन्चको फलसलाई तपाईंको कुनै एउटा बीचको औंलाहरूको वरिपरि बेरेर, बाँकी रहेको भागलाई अर्को हातको बीचको औंलाको वरिपरि बेर्नुहोस्।



• बुढीऔंला र चोरऔंलाहरू बीच फलसलाई कडा गरेर समाल्नुहोस् र दाँतको बीचमा हल्का रूपमा पसाउनुहोस्।



• दाँतको छेउमा फलसलाई 'C' आकारमा घुमाउनुहोस्।



• फलसलाई दाँतमा थिच्दै बिस्तारै माथि र तल यसलाई घोट्नुहोस्। झड्कार्ने वा फलसलाई तोड्ने नगर्नुहोस्।



• तपाईंको सबै दाँतहरू फलस गर्नुहोस्। तपाईंको पछाडिको दाँतको पछाडि फलस गर्न नबिर्सनुहोस्।