

آسان اقدامات زبان اور دانتوں کی صحت (زبانی حفظان صحت) کی حفاظت کے لئے اپنی زبانی حفظان صحت کو ترجیح دیں!

۱ کم از کم دن میں دفعہ برش کریں۔

دانتوں کو برش کرنے کا بہترین وقت کھانے کے بعد ہے۔
دانتوں کی بہتر صفائی اور پچھلے دانتوں تک بہتر رسائی کے
لئے ایک چھوٹی سر کے ٹوت برش کا انتخاب کریں۔ نرم
برسلز آپ کے مسوڑوں کے لئے بہترین ہیں۔



۲ ہر دن فلاس (دندانی دھاگا)

فلوسنگ نہ صرف چینی کھانے یا بروکولی کے ان چھوٹے ٹکڑوں کو نکلنے کے
لئے ہے جو آپ کے دانتوں کے درمیان پھنس جاتے ہیں، "جوناتھن شوارٹز،
ڈی ڈی ایس کہتے ہیں۔" یہ مسوڑوں کو تیز کرنے، تختی کو کم کرنے، اور
حصے میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرنے کا واقعتاً ایک طریقہ ہے۔"



۳ کیلشیم استعمال کریں۔

آپ کو اپنے دانتوں کے لئے کافی مقدار میں کیلشیم کی ضرورت ہے۔ یہ
دانتوں کے ساتھ ساتھ آپ کی ہڈیوں کے لئے بھی ضروری ہے۔ دودھ،
مضبوط سنتری کا رس پینا اور دہی، بروکولی، پنیر، اور دیگر دودھ کی
مصنوعات کھانے سے بہتر ہے۔ آپ کیلشیم ضمیمہ (supplement) بھی
لے سکتے ہیں، نسخے کے مطابق اپنی عمر اور ضرورت کے مطابق
مختلف خوراکیں لے سکتے ہیں۔



۴ اپنے ٹوتھ برش کو مسلسل تبدیل کریں۔

زیادہ تر دندان ساز، اور امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن (ADA)، ہر 3
ماہ بعد اپنے دانتوں کا برش تبدیل کرنے کی تجویز کرتے ہیں۔ زائد وقت
استعمال سے، دانتوں کا برش دانتوں اور مسوڑوں سے تختی ہٹانے کے
لئے کم موثر ہوجاتے ہیں۔ مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ 3 ماہ کے قریب
جب برسلز ٹوٹ جاتے ہیں اور تاثیر سے محروم ہوجاتے ہیں۔



۵ ماؤس واش استعمال کریں۔

بہت سی غلط فہمیوں کی وجوہات کی بنا پر ماؤتھ واش شاذ و نادر
ہی استعمال ہوتا ہے۔ تاہم، یہ دانتوں کا فلاس کی طرح ہی ضروری ہے
کیونکہ یہ ان جہگوں میں داخل ہوتا ہے جہاں دانتوں کا برش چھوٹا
پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ، یہ دانتوں میں ضروری معدنیات بھی شامل
کرتا ہے، نقصان دہ بیکٹیریا کو ہلاک کرتا ہے، اور تیزاب کی تشکیل کو
غیر موثر بناتا ہے۔



۶ سوڈاس اور الکحل کی مقدار کو محدود کریں۔

زیادہ تر سوڈاس میں فاسفورک ایسڈ اور سائٹرک ایسڈ ہوتا ہے، جو
زبانی حفظان صحت کے لئے بہت خراب ہیں۔ جب بھی آپ سوڈا پیتے
ہو، شراب میں پائے جانے والے تیزاب آپ کے دانتوں کے تامچینی کو
نرم کرسکتے ہیں۔ اس سے وقت کے ساتھ ساتھ گہاوں اور دانتوں کے
خراب ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

