

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ

- ਸ਼ੂਗਰ
 - ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ
 - ਗੰਮ ਦੀ ਲਾਗ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ
- ਨਿਮੋਨੀਆ
 - ਕੁਝ ਓਰਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ
- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ
 - ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ
- ਐਂਡੋਕਾਰਡੀਟਿਸ
 - ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੂੰਹ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਹੂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲੋਸ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ
- ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ