



## खाना

दाँत खिङ्नु (क्यारिज) को सबैभन्दा धेरै देखिने कारण खाना खाने समयबाहेक अन्य समयमा स्न्याक्स (खाजा) र चिनियुक्त वा अम्लयुक्त पेयपदार्थ लिनु हो । थोरै पटक ठूलो मात्रामा खाना खानुभन्दा ४-५ वटा हल्का खाना लिनु राम्रो हुन्छ ।

आम स्वास्थ्यको लागि स्वस्थकर खाने बानी नै स्वस्थ दाँतको लागि पनि सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ ।

## औषधी र बिमारी

तपाईंले दाँतको उपचार गर्नुभन्दा अगाडि आफूले लिइरहनुभएको औषधीको बारेमा दन्त चिकित्सकलाई बताउनु एकदमै महत्त्वपूर्ण हुनसक्छ । जानकारी गराउनुपर्ने महत्त्वपूर्ण औषधीहरूमा रगत पातल्याउने (एन्टिकोयागुलेन्ट्स) र आस्पिरिन (एन्टिप्लेटलेट औषधीहरू) पर्दछन् ।

मुटुको शल्यक्रिया वा विकिरण उपचार (रेडियसन थेरापी) गर्नुभन्दा पहिले दाँतको पूर्ण उपचार गर्नु एकदमै आवश्यक हुन्छ ।

## सुख्खा मुख, थुक उत्पादनमा कमि वा जेरोस्टोमिया

मुख सुख्खा भयो भने दाँत खिङ्ने जोखिम रहन्छ । जीवनको उत्तरार्द्धमा थुक उत्पादनमा कमि आउनु सामान्य हुनसक्छ । तर विभिन्न चिकित्सकीय समस्याले मुख सुख्खा हुन सक्छ । यसमा बाथ, क्यान्सर, कलेजो र प्याङ्क्रियासमा आएको परिवर्तन र केही हर्मोनसम्बन्धी गडबडी पर्दछन् । आस्पिरिन, ट्राइक्विलाइजर्स, एन्टि-हिस्टामिन्स र डिउरेटिक्स जस्ता औषधी सेवन गर्दा पनि सलाइभरी ग्ल्यान्ड (थुक उत्पादन गर्ने ग्रन्थी) बाट थुक उत्सर्जनमा असर पर्दछ । जेरोस्टोमियाको प्रतिकार गर्न नियमित रूपमा पानी पिइरहनु, फ्लोराइडयुक्त दन्त मञ्जुनले दाँत माझ्नु र नियमित रूपमा फ्लोराइड ट्याब्लेटको प्रयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ । यदि

तपाईंले पेय पदार्थ पिउनु वा प्यास्टिल (चुसेर खाने घाँटीको औषधी) चुसुपर्छ भने चिनीरहित संस्करणको छनोट गर्नुहोस् । तिर्खा मेटाउन पानी सबैभन्दा उत्तम हुन्छ । थुकको बहाव बढाउन तपाईंको दन्त चिकित्सक वा फार्मसीले औषधीहरू सिफारिस गर्न सक्छन् ।

## मुखको स्वास्थ्य (सरसफाइ)

तपाईंले बिहानको अरनी (ब्रेकफास्ट) पछि र दिनको अन्तिम खानापछि दाँत माझ्नु सबैभन्दा उत्तम हुन्छ । दिनमा पटक पटक काम चलाउ किसिमले दाँत माझ्नुभन्दा दिनको एक पटक पूर्ण रूपमा सफा गर्नु राम्रो हुन्छ । नियमित (विधिवत) हुने प्रयास गर्नुहोस् र दाँतहरू बीचका सबै खाली ठाउँ र दाँतको पछाडिपट्टिको भाग राम्ररी सफा भए नभएको ख्याल गर्नुहोस् । तपाईंले जिभ्रो पनि ब्रस गर्नुपर्छ ।

## फ्लोराइड

आफ्नै दाँत हुने सबैले बिहान र बेलुकी फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्टले दाँत माझ्नुपर्दछ । तपाईंको दाँतको स्वास्थ्य अवस्थाले तपाईंलाई थप फ्लोराइडको आवश्यकता छ कि छैन भन्ने कुराको निर्धारण गर्दछ । कसरी सबैभन्दा राम्ररी दाँत माझ्ने र तपाईंलाई फ्लोराइड सप्लिमेन्टको आवश्यकता छ कि छैन भन्ने विषयमा आफ्नो दन्त चिकित्सक/दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस् ।

## सुर्ती

सुर्ती सेवन र ओरल क्याभिटीको रोगको संख्या बीच सम्बन्ध रहेको तथ्य सर्वसिद्ध छ । सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनको लत छुटाउन सहयोगको लागि तपाईंको दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग सोध्नुहोस् ।

## निःशुल्क दन्त सेवाको अधिकार

यदि तपाईं नर्सिङ होममा बसिरहनुभएको छ वा तीन महिना वा त्योभन्दा बढि समयदेखि होम नर्सिङ सेवा प्राप्त गरिरहनुभएको छ भने तपाईंलाई नर्वेजियन कानुनले सार्वजनिक दन्त स्वास्थ्य सेवाबाट निःशुल्क दन्त सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार प्रदान गरेको छ ।

तपाईंको सबैभन्दा नजिकको सार्वजनिक दन्त क्लिनिकमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

