

غذا

کھانوں کے درمیان نمکین اور میٹھے اور تیزابیت والے مشروبات دانتوں کی سڑن (بوسیدگی) کی عام وجہ ہیں۔ چند بار زیادہ کھانے کھانے سے بہتر ہے کہ 4-5 بار ہلکے کھانے کھائیں۔
کھانے کی اچھی عادتیں عام صحت کے لیے بہتر ہے اور ساتھ ہی دانتوں کی صحت کے رکھ رکھاؤ کے لیے بہترین ہے۔

دوائیں اور بیماری

دانتوں کا علاج کروانے سے پہلے اگر آپ کوئی بھی دوائیں لے رہے ہیں تو یہ انتہائی ضروری ہے کہ آپ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اہم دواؤں میں شامل ہیں، خون کو پتلا کرنے والی دوا (دافع انجماد) اور اسپرین (دافع لوجین دوا)۔
دل کی سرجری یا تابکاری (ریڈیئیشن) والی تھیراپی سے پہلے، یہ بہت ہی ضروری ہے کہ دانتوں کے سارے کام کو پورا کر لیں۔

منہ میں خشکی، لعاب کا کم بہاؤ یا منہ کی غیر معمولی خشکی

منہ کی خشکی سے دانتوں کے سڑنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لعاب کا کم بننا بعد کی زندگی کے لیے ایک معمولی بات ہے۔ البتہ، متعدد طبی کیفیات کے سبب منہ کی خشکی ہوسکتی ہیں۔ ان میں وجع المفاصل، کینسر، جگر اور لبلبہ اور بعض ہارمون کی خرابی شامل ہیں۔ اسپرین، بے ہوشی آور، انٹی - ہسٹیمین اور پیشاب آور دوائیں لینے سے غدود لعاب سے لعاب کا رساؤ متاثر ہوتا ہے۔ منہ کی غیر معمولی خشکی کے اثر کو کم کرنے کے لیے، ضروری ہے کہ لگاتار پانی پیئیں، اپنے دانتوں کو فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے باقاعدہ طور پر برش کریں۔ اگر آپ کو کھانے کے دوران مشروبات یا میٹھی گولی چوسنے کی ضرورت ہے تو، بغیر شکر والی قسمیں استعمال کریں۔ پانی پیاس بجھانے کے لیے بہترین ہے۔ آپ کے دانتوں کا کلینک یا دوا فروش لعاب کے بہاؤ کو بڑھانے کے لیے مصنوعات کا مشورہ دے سکے گا۔

منہ کا حفظان صحت

ترجیحی طور پر آپ کو ناشتے اور اپنے دن کے آخری کھانے کے بعد اپنے دانتوں کو صاف کرنا چاہئے۔ روزانہ ایک بار پوری طرح سے اچھی صفائی دن میں کئی بار کی معمولی صفائی سے بہتر ہے۔ منظم طریقے اپنائیں اور جانچ کر لیں کہ تمام خالی جگہ اور دانتوں کے پیچھے مناسب طریقے سے صفائی ہوگئی ہے۔ آپ کو اپنی زبان پر بھی برش کرنا چاہئے۔

فلورائیڈ

قدرتی دانت والے ہر شخص کو فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے صبح اور شام میں برش کرنے کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے دانتوں کی صحت یہ طے کرے گی کہ آیا آپ کو زیادہ فلورائیڈ کی ضرورت ہے۔ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر / دانتوں کے حفظان صحت کے ماہر سے پوچھیں کہ بہتر ڈھنگ سے اپنے دانتوں کو کیسے دھوئیں اور کیا آپ کو فلورائیڈ کے متبادل کی ضرورت ہے۔

تمباکو

تمباکو نوشی اور منہ کے کپھ کی متعدد بیماریوں کا کافی گہرا رشتہ ہے۔ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر / دانتوں کے حفظان صحت کے ماہر سے تمباکو کے مصنوعات کو چھوڑنے کے لیے مدد طلب کریں۔

دانتوں کے مفت نگہداشت کا حق

اگر آپ نرسنگ ہوم میں رہ رہے ہیں یا تین ماہ یا اس سے زیادہ مدت سے گھر میں نرسنگ کی خدمات حاصل کر رہے ہیں تو، نارویجین قانون آپ کو پبلک ڈینٹل ہیلتھ سروس کے ذریعہ مفت دانتوں کے نگہداشت کا حق دیتا ہے۔
معلومات کے لیے اپنے نزدیکی پبلک ڈینٹل کلینک سے رابطہ کریں۔