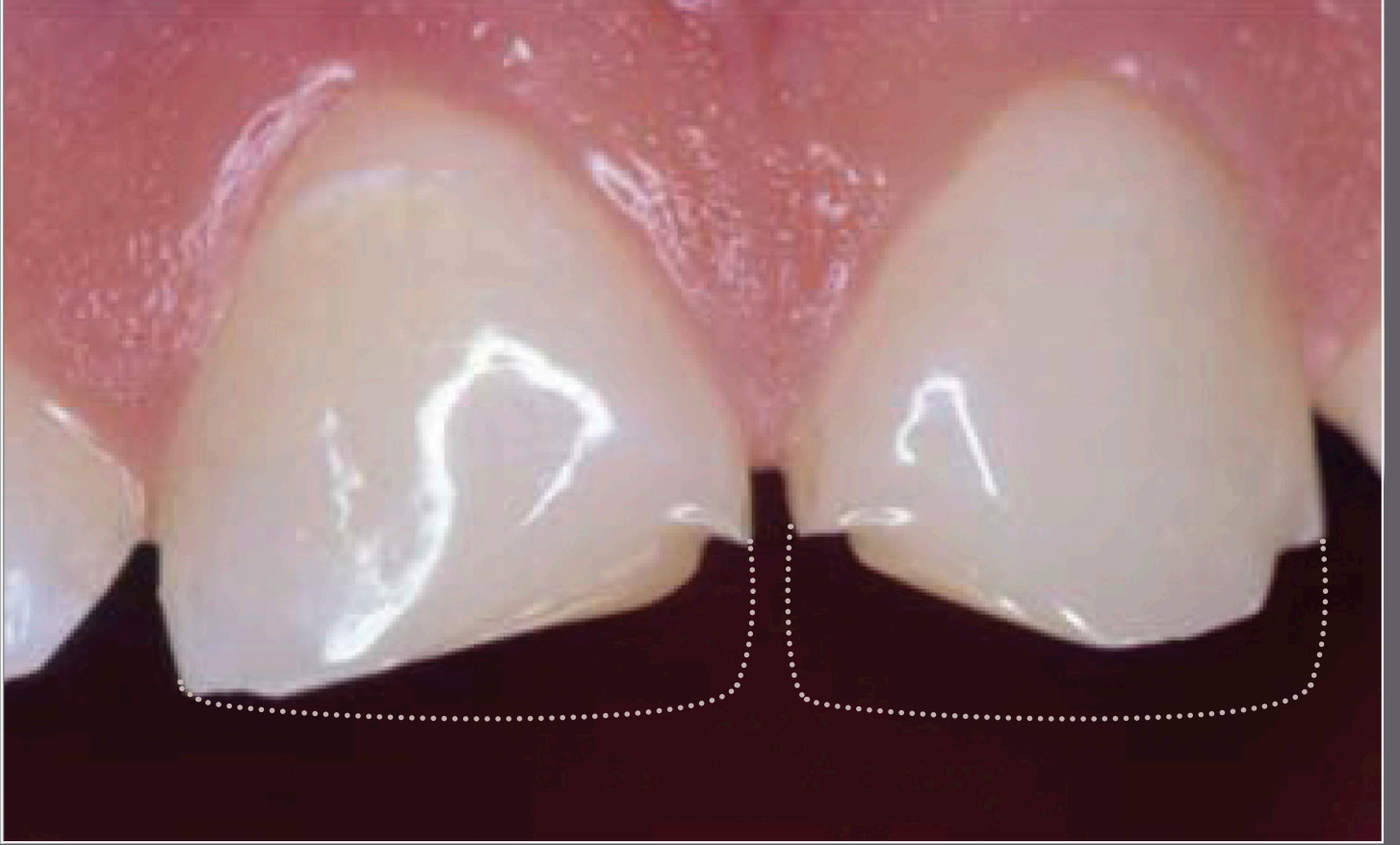


کیا آپ یہی چاہتے ہیں؟



آگے کے دانت کا کاٹنے والا حصہ گھس چکا ہے اور کنارہ نوکدار بن گیا ہے۔

اگر دانت تیزابیت والے ماحول کی وجہ سے خراب ہوتے ہیں - جسے دانت کے انیمل کا گھسنا کہا جاتا ہے، تو اس کا نتیجہ یہ ہوسکتا ہے۔ آپ ضائع ہو چکے انیمل کو کبھی واپس حاصل نہیں کرسکیں گے۔

کثرت سے تیزابیت والی غذا اور مشروبات جیسے کہ شکر والی یا بغیر شکر والی کاربونیٹڈ مشروبات، پھل اور مٹھائیاں استعمال کرنا انیمل کے ضائع ہونے کی اہم وجہ ہیں۔ دوائیاں اور کھانے کی بے اعتدالیاں، جس کی وجہ سے انتہائی تیزابیت ہوتی ہے، بھی دانت کے گھسنے کی وجہ ہے۔

آپ کے پینے کا طریقہ بھی دانت کے گھسنے کے امکان کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ اگر نقصان سنگین ہے تو، معالج دندان کو ٹوٹے ہوئے دانت کے ٹکڑے کو تبدیل کرنا پڑسکتا ہے۔



اگر آپ ہفتہ میں کئی بار کاربونیٹڈ یا تیزابیت والی مشروبات پیتے ہیں تو، اس کے گھسنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

کئی مشروبات میں موجود تیزاب انیمل کے ختم ہونے کی وجہ ہوسکتے ہیں اس لیے دانت اپنا اصلی شکل کھو دیتا ہے۔ خود سے نقصان کو دیکھنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے، لیکن دانت کی حساسیت ایک علامت ہے۔

قدرتی اور تیزابیت والے مشروبات کی مثالیں ہیں:

دودھ	قدرتی
پانی	قدرتی
کاربونیٹڈ مشروبات اور جوس	تیزابی
برف والی چائے	تیزابی



تیزاب کا حملہ: دانت مختصر اور چھوٹے ہیں اور دودھ کے دانتوں کے جیسے نظر آتے ہیں۔



تیزاب کا حملہ: لگاتار تیزابیت والے اور کاربونیٹڈ مشروبات لینے کی وجہ سے اوپر کے سامنے والے دانتوں کا انیمل پوری طرح سے گھس چکا ہے۔



تیزاب کا حملہ: آگے کے دانتوں کے سامنے ظاہر ہونے والا دھبہ جہاں انیمل جزوی طور پر گھس گیا ہے۔ تیزابیت والے مشروبات نے انیمل کو نرم بنا دیا ہے، اور دانتوں پر بہت زیادہ سختی سے برش کیا گیا ہے۔ نرم ریشے والے ٹوتھ برش اور کم گھسنے والے فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔

دانت کو گھسنے سے کیسے بچایا جائے

- ♥ جب پیاس لگے تو پانی پیئیں۔
- ♥ تیزابی اور کاربونیٹڈ مشروبات کو کھانے کے وقت لیں - درمیان میں نہ لیں۔
- ♥ پنیر یا دودھ کے ساتھ کھانا ختم کریں کیونکہ یہ تیزاب کو بے اثر کردیتا ہے۔
- ♥ پینے کے اسٹرا کا استعمال کریں۔ یہ مشروب کو آپ کے دانتوں سے الگ رکھتا ہے۔
- ♥ کھانے یا کوئی تیزابیت والی مشروبات پینے سے قبل اور اپنے دانتوں کو برش کرنے سے پہلے کم از کم ایک گھنٹہ انتظار کریں۔
- ♥ متعدد ادویات کی وجہ سے لعاب کا بہاؤ کم ہوجاتا ہے۔ شکر سے پاک چیونگم لعاب بننے کو تحریک دیتا ہے جو گلانے والے تیزاب کے اثر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے جو کہ آپ کے منہ میں بنتا ہے۔
- ♥ الٹی یا تیزابی ریفلکس کے بعد پانی سے یا فلورائڈ کی کٹی سے اپنے منہ کو دھوئیں۔
- ♥ تمام لوگ فلورائڈ ٹیبلٹس یا فلورائڈ کی کلی کا استعمال کرسکتے ہیں۔ اپنے معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر سے مشورہ طلب کریں۔