

## મોહક સિમ્ત જાળવી રાખવા શુ કરશો ?

દાંત એ શરીરનો બહુ મહત્વનો ભાગ છે. તેની દેખરેખ કરવી અત્યંત આવશ્યક છે. જો દાંતની યોગ્ય સફાઈ અને દખરેખ ન કરવામાં આવે તો તે સડી શકે છે, તેમાં દુર્ગંધ આવવા લાગે છે. જો દાંત સ્વચ્છ હશે તો તમે તમારી મનગમતી કોઈપણ વસ્તુ ખાઈ શકશો કારણ કે દાંત ખોરાક ચાવવાનું કામ કરે છે. ખોરાક જેટલો ચાવીને ખાશો તેટલી જ જલ્દી તે પચી જશે. પેટ ફીટ રહેશે અને દાંતને પણ જરૂરી કસરત મળી જશે. દાંતની દેખરેખ માટે અહીં દર્શાવવામાં આવેલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખો...



### ● દાંતની દેખરેખ શા માટે જરૂરી?

- દાંતનું ધ્યાન ન રાખવામાં આવે તો દાંત ફીક્કા પડી શકે છે.
- દાંતનું ધ્યાન નહીં રાખો તો તેમાં કીડા પડી શકે છે, જે ધીમે-ધીમે દાંતોમાં છેદ કરવાનું શરૂ કરી દેશે.
- પેઢાનું ધ્યાન ન રાખવામાં આવે તો તે નબળા પડી જાય છે અને દાંત પરની તેની પકડ પણ ઢીલી પડી જાય છે.
- દાંતમાં દર્દ થવા લાગે છે.

### ● કેવી રીતે રાખશો સંભાળ ?

- ઓછામાં ઓછું બેવાર ધ્રશ કરો. સવારે નાસ્તા પહેલા અને રાતે સૂતા પહેલા. લંચ કર્યા બાદ કે કંઈક સ્વીટ ખાધા બાદ પાણીથી કોગળા ચોક્કસ કરો.
- ધ્રશ કરવાની યોગ્ય તકનીક શીથો. આગળના દાંતને ઉપર-નીચે, નીચે-ઉપર સાફ કરો. પાછળના દાંત જેનાથી આપણે ચાવીએ છીએ તેને ધ્રશ ફેરવીને સાફ કરો. તેને નીચેથી ઉપરની તરફ પણ સાફ કરો.
- ક્યારેય ધ્રશ પર ભાર દઈને ધ્રશ ન કરો. આનાથી દાંતનું ઇનેમલ ખલાસ થઈ જાય છે અને પેઢા છોલાવાનો ડર પણ રહે છે જેનાથી લોહી નીકળવા લાગે છે.
- યોગ્ય રીતે ધ્રશ કરવાથી પેઢાનું માળખું સલામત રહે છે.
- જીભ પણ ધ્રશથી સાફ કરવાની રાખો.
- ઓછામાં ઓછી બે-કે ત્રણ મિનિટ ધ્રશ કરવો જોઈએ.
- સોફ્ટ ધ્રશ વાપરો.
- વર્ષમાં બેવાર ડોક્ટર પાસે દાંતનું ચેકઅપ કરાવો.