

मौखिक स्वच्छता के मामलों

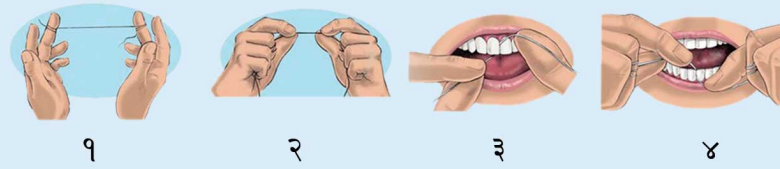
By: Dr. Karen Wong, D.D.S.

हम अपने दांत का साफ रखना क्यों जरूरत है? अधिकांश लोगों को पहले से ही जवाब पता है, हम दांत को सड़ने, बुरा सांस और नुक्सान को रोकना चाहते हैं। आजकल ज्यादा से ज्यादा लोगों अपने जीवन भर अपने दांत रख रहे हैं। हम अच्छा मौखिक स्वच्छता अभ्यास के माध्यम से इस लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं। दो सबसे महत्वपूर्ण बातें जो हम कर सकते हैं १) ब्रश करना २) फ्लाशींग दांत समस्याओं को रोकने के लिए पट्टिका हटाना जरूरत है, यह दात पर एक चिपचिपा है जो बैक्टीरिया और भोजन द्वारा गठित होता है।

१) ब्रश करना - हम बच्चे से ब्रश करना सीखते हैं लेकिन हम सही तरीके से ना किया हो सकता है। सबसे पहले हम एक दिन में दो बार कम से कम दो मिनट सभी सतहों में ब्रश करना जरूरत है। दूसरे बहुत सख्त तरिका से ब्रस नहीं करना चाहिए। एक दांत चिकित्सक के रूप में मैंने कई लोगो में देखीहु वो बहुत सख्त से ब्रश करते हुए, जीससे मंटी कम्जोर और संवेदनशील होता है। तीसरा, गोंद लाइन के अधिक ध्यान देना चाहिए क्योंकि पट्टिका उस क्षेत्रमें जम जाता है। ब्रश ब्रिस्टल थोडा सा गम लाइन पर झुकाना चाहिए। धीरे से पट्टिका को दूर करने के लिए ब्रस हलके गोल आकर में करे। फ्लोराइड वाला टूथपेस्ट उपयोग करे। कितना टूथपेस्ट जरूरत है? केवल एक मटर के साइज बराबर।



२) फ्लाशींग - तथ्य यह है कई लोग फ्लाश नहीं करता है। यह कभी देर नहीं है मगर यह दांतों के बीच की पट्टिका हटाना महत्वपूर्ण है। यह मत भूलना चाहिए कि फ्लाशींग बिना के ब्रशींग केवल आधा काम है। दिन में कम से कम एक बार फ्लाश करें। अधिकांश लोगो सोते समय ब्रश करने से पहले फ्लाश करते हैं। फ्लाशींग करने तरीका मुश्किल नहीं है। पहले दोनों हाथों की बीच की उंगलियों धमाइए और अंगूठा और तर्जनी अंगुली से साथ पकड़े। फिर धीरे से दांत के बीच स्लाइड करे कभी भी गम तक मत करे। आगे और पीछे करके खाद्य कणों को बाहर ले। यह आपके दांतों के सभी रिक्त स्थान ऐसा करे, यदि आपको तरीका परिचित है तो पूरे मुंह के लिए एक मिनट से भी कम में कर सकते हैं।



हम और क्या कर सकते हैं? दांत कार्यालय में नियमित रूप से सफाई के लिए जाइए। कैसे भी अच्छी तरह से हम ब्रश और फ्लाश करे हम दांतों में जमा हुए सब मैल बाहर नहीं निकाल सकते हैं। दांत चिकित्सक हमें डेन्चर सफाई, ब्रिज और मुंह में अन्य उपकरणके लिए विशेष एडस का उपयोग बारे सीखा सकते हैं। अब हमने क्या करना सीखा है। अब दांत के लिए अच्छा आदत शुरू करे और दूसरों को हमारे स्वस्थ मुस्कान दिखाए।

कैंसर की रोकथाम के लिए स्वस्थ आहार

एक तिहाई कैंसर स्वस्थ जीवन शैली-जैसे स्वस्थ भोजन खाना, नियमित व्यायम करना, कम वजन रखना और धूम्रपान ना करने के माध्यम से रोके जा सकते हैं। यहाँ कैंसर की रोकथाम के लिए स्वस्थ आहार पर कुछ सुझाव दिए गए हैं।

१. उच्च वसा वाले भोजन से बचें

उच्च वसा वाले भोजन आकार में छोटे लेकिन वसा और शर्करा में भरपूर होते हैं उदाहरण के लिए चांकलेट, चिप्स, आइसक्रीम, वर्गर आदि। कम वसा वाले भोजन चुनें जैसे फल, चेरी टमाटर, कम वसा वाले दूध जिनसे आपके वजन में वृद्धि नहीं होगी।

२. फल और सब्जियां विस्तृत विविधता में खाएं

फलों और सब्जियों में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व और फाइबर विभिन्न माध्यम से कैंसरको रोक सकते हैं। हर भोजन में हमेशा अलग अलग रंग के फल और सब्जियों का चयन करें।

३. संरक्षित मांसका वर्जन करें और कम लाल मांस खाएं

सांसेज, हैम, बेकन जैसे संरक्षित मांस जो नमक और वसा में संपन्न है कैंसर का खतरा बढ़ा देते हैं। प्रति सप्ताह में ५०० ग्राम से कम संरक्षित मांस और लाल मांस खाने की कोशिश करें जिनमें सूअर का मांस, गाए का मांस, लैव सम्मिलित हैं।

४. ज्यादा नमकीन भोजनका वर्जन करें

नमक का रोजाना सेवन ६ ग्राम है (१ चमच) जिसमें उपर से डाला गया और संरक्षित मांस, नूडल्स, विस्कूट, डिब्बों में बंद किया हुआ सूप आदि में छिपा नमक भी शामिल है। अधिक नमक का उपभोग पेट के कैंसर की संभावना को बढ़ा देता है।

५. शराब कि खपत पर नियंत्रण रखे

शराबका परिवर्जन करनेका समर्थन किया जाता है। यदि आवश्यक हो तो प्रतिबंधित रूप से शराब का सेवन करें जैसे पुरुषों के लिए २ भाग प्रतिदिन (१ भाग=२८० मि.लि. वियर या १२५ मि.लि. शराब) जबकि महिलाओं के लिए १ भाग प्रतिदिन से कम।

