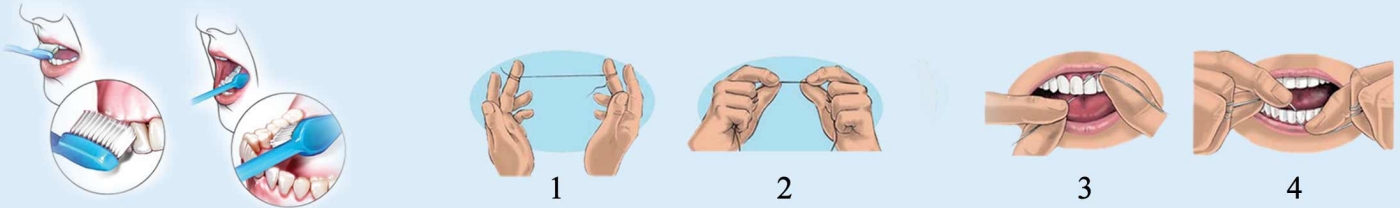


منہ کی صفائی کی اہمیت

ہم اپنے دانتوں کو کیوں صاف رکھنا چاہتے ہیں؟ زیادہ تر لوگ پہلے ہی اس کا جواب جانتے ہیں۔ ہم گندگی، بدبودار سانس اور دانت کو ضائع ہونے سے روکنا چاہتے ہیں! اب زیادہ سے زیادہ لوگ لمبے عرصے تک اپنے دانتوں کو زندہ رکھنا چاہتے ہیں۔ ہم یہ اپنے منہ کی اچھی صفائی کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔ دو اہم چیزیں جو ہم کر سکتے ہیں۔ (1) برش کرنا اور فلاسنگ۔ ہمیں plaque (پلاک) ختم کرنے کی ضرورت ہے، جو کہ کھانے اور بیکٹیریا سے ہمارے دانتوں پر ایک چپکی ہوئی تہہ ہے، دانتوں کے مسائل کو روکنے کیلئے۔

برشنگ۔۔ ہم برش کرنا سیکھتے ہیں جب ہم بچے تھے، لیکن ہو سکتا ہے کہ ہم صحیح طریقے سے برش نہیں کرتے۔ سب سے پہلے ہمیں دن میں دو دفعہ برش کرنا چاہیے اور تمام سطحوں کو کم از کم ایک وقت میں دو دفعہ برش کرنا چاہیے۔ دوسری، زیادہ سخت برش مت کرو۔ ایک ڈینٹسٹ کے طور پہ میں دیکھتی ہوں کئی لوگ بہت سخت برش کرتے ہیں۔ مسوڑوں کا سکڑنا اور دانتوں میں حساسیت پیدا کرتا ہے۔ ایک نرم برسٹل والا ٹوتھ برش استعمال کریں اور باقاعدگی سے تبدیل کریں۔ تیسری، (مسوڑوں) گم لائن پر زیادہ توجہ دیں کیونکہ plaque اسی جگہ میں جمع ہوتا ہے۔ برش کو موڑیں تاکہ برسٹل کا جھکاؤ گم لائن کی طرف اشارہ کر رہا ہو۔ plaque کو نرم طریقے سے اتارنے کیلئے برش کو گولائی میں استعمال کریں۔ آخری لیکن حتمی نہیں، cavities کو روکنے کیلئے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔ ہمیں کتنی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہے؟ صرف ایک مٹر کا سائز!



فلاسنگ حقیقت ہے کہ لوگ فلاس نہیں کرتے ابھی بھی شروعات کرنے میں دیر نہیں ہوئی کیونکہ دانتوں کے درمیان سے plaque (پلاک) نکالنا بہت ضروری ہے۔ مت بھولیں، فلاسنگ کے بغیر برش کرنا صرف آدھا کام ہوتا ہے، فلاسنگ ایک بار دن میں کرنا چاہیے، زیادہ تر لوگ سونے سے پہلے فلاس استعمال کرتے ہیں، فلاسنگ کرنے کا طریقہ زیادہ مشکل نہیں ہے پہلے فلاس کو اپنی دونوں ہاتھوں کی درمیانی انگلیوں کے گرد اور ہاتھ کے انگوٹھوں اور پہلی انگلیوں کے ساتھ لپیٹ لیں۔ اور آہستہ سے دانتوں کے درمیان آگے پیچھے پھریں اور کبھی بھی مسوڑوں کے اندر تک مت کریں، آگے پیچھے پھیر کر خوراک کے ذرات کو باہر نکالیں۔ آپ دانتوں کے درمیان تمام جگہوں پر کریں، اگر آپ اس کو کرنے کے طریقہ سے واقف ہیں، تو پورے منہ میں کرنے کے لئے ایک منٹ سے بھی کم لگتا ہے

ہم اور کیا کر سکتے ہیں، دانتوں کی صفائی کے لئے باقاعدگی سے کلینک میں جائیں۔ اور سے صفائی کریں، اس سے کچھ نہیں ہوتا کہ ہم کتنی اچھی طرح برش اور فلاس کرتے ہیں۔ وہاں پھر بھی ذرات رہ جاتے ہیں۔ جو ہم باہر نہیں نکال پاتے، دانتوں کے ماہرین ہمیں dentures (نقلی دانت) bridges اور دوسرے منہ میں لگے ہوئے آلات کو صاف کرنے کے خاص طریقے سیکھا سکتے ہیں، اب ہم نے یہ سیکھ لیا ہے، کہ ہمیں کیا کرنا چاہیے تو چلیں اپنا تے ہیں، دانتوں کی صفائی کی اچھی عادات اور دوسروں کو اپنی صحت مند مسکراہٹ دیکھائیں۔

کینسر کی روک تھام کے لئے صحت مند غذا

صحت مند طرز زندگی، باقاعدگی سے ورزش، صحت مند وزن برقرار رکھنے اور تمباکو نہ پینے سے تین میں سے ایک کینسر کا بچاؤ ممکن ہے۔ کینسر کی روک تھام کے لئے صحت مند غذا پر کچھ تجاویز یہاں ہیں

1- زیادہ توانائی والے کھانے سے پرہیز کریں

زیادہ توانائی والا کھانا سائز میں چھوٹا لیکن اس میں چربی زیادہ ہوتی ہے، مثال کے طور پر چاکلیٹ، چیس، آئس کریم، برگرز وغیرہ، تھوڑی توانائی والا کھانا منتخب کریں، جیسے پھل، چیری ٹماٹر، کم چربی والا دودھ جو وزن کو بڑھانے سے روکتا ہے۔

2- زیادہ اور مختلف اقسام کی سبزیاں کھائیں

مختلف قسم کے پھل اور سبزیوں میں زیادہ اقسام کے غذائی اجزا اور فائبر ہوتے ہیں، جو مختلف ذرائع سے کینسر کی روک تھام کرتے ہیں۔ ہر کھانے میں ہمیشہ مختلف رنگوں کے سبزیوں اور پھلوں کا انتخاب کریں۔

3- محفوظ کیا ہوا گوشت سے بچیں اور لال گوشت کم کھائیں

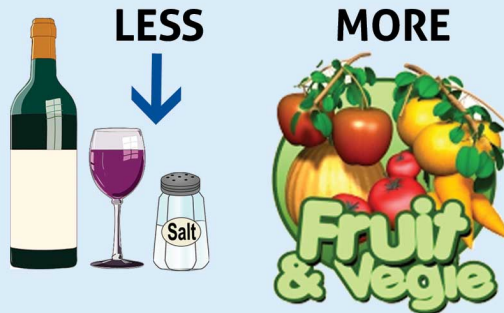
محفوظ کیا ہوا گوشت جیسے کہ سوسجز، گوشت، بیکن میں زیادہ نمک اور چربی ہوتی ہے جو کہ کینسر کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔ محفوظ کیا ہوا سرخ گوشت جیسے چھوٹا اور بڑا گوشت ایک ہفتے میں 500 گرام سے کم کھانے کی کوشش کریں۔

4- نمکین خوراک سے بچیں

روزانہ 6 گرام (ایک چائے کا چمچ) نمک تجویز کیا ہے، جو محفوظ کیا ہوا گوشت، نوڈلز (instant Noodles) بسکٹ، ڈبوں میں ملنے والا سوپ وغیرہ میں پایا جاتا ہے، زیادہ نمک کھانے سے معدے کے کینسر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

5- شراب کا کنٹرول

شراب سے بچنے کی تجاویز کی جاتی ہے، اگر ضرورت ہو، تو مرد کے لئے بھی پابندی ہے، کہ وہ ایک دن میں 280 ملی لیٹر شراب پیئیں یا 125 ملی لیٹر وائن پیئیں، جب کے خاتون کے پینے پہ پابندی ہے۔



UCNCS کمیونٹی غذائیت سروس، کمیونٹی خوراک کی ماہرین محترمہ سلکونہ لیونگ کی طرف سے فراہم کردہ معلومات