

मुख सरसफाई बारे विषयवस्तु

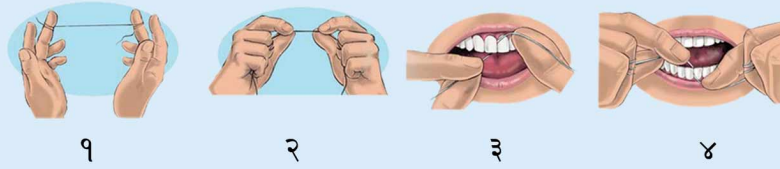
By: Dr. Karen Wong, D.D.S.

हामीले किन हाम्रो दात सफा राख्नु पर्छ ? यसको उत्तर हामी धेरैलाई थाहा नै छ सास गन्हाउने, दाँत सड्ने र दाँत झर्ने जस्ता समस्या रोक्न चाहन्छौं । आजकल धेरै मानिसहरू आफ्नो दाँत जीवनभर राखीरहेका छन् । हामीले दाँतको राम्रो हेरचाह गरेमा यसो हुन सक्छ । हामीले दूईवटा महत्वपूर्ण काम गर्न सक्छौं । १) ब्रशीङ्ग दाँत माझने र २) फ्लशीङ्ग धागोद्वारा दाँत सफा गर्ने । हामीले दाँतको समस्याबाट बच्नको लागि त्यहाँ ब्याक्टेरिया र खानाको पर्दाथबाट जमेको प्लेक (लेऊ) ,हटाउनु पर्छ ।

१) ब्रशीङ्ग -(दाँत माझने) हामी केटाकेटी देखि नै दाँत माझ्न सिक्छौं तर हामीले सही तरिका प्रयोग नगरेको हुन सक्छ । सर्वप्रथम, हामीले दिनमा २ पटक र प्रत्येक पटक कम्तिमा २ मिनेट र दाँतको सबै सतहमा माझ्नु पर्छ । दोस्रो दाँत माझदा धेरै बल लगाउन हुँदैन, दाँत चिकित्सक भएकीले मैले धेरै मनिसले दाँत एकदम जोर दिएर माझ्नेको देखेकी छु , त्यसो गर्नाले गिजा कमजोर र दाँत संवेदनशील हुन्छ । तेश्रो गिजाको लाईनमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ किनकी प्लेक (दाँतमा जमेको पातो) त्यहाँ जम्मा हुन्छ । दाँत माझदा ब्रसलाई अलिकति गिजाको लाईनतिर ढल्काएर माझ्नुपर्छ । ब्रशले गोलाआकारमा घुमाउँदै बिस्तारै प्लेक निकाल्नु पर्छ । अन्तमा दाँत सड्नुबाट बच्नको लागि फ्लोराईड युक्त मन्जन प्रयोग गर्नुपर्छ । एक पटक दाँत माझ्दा कती मन्जन प्रयोग गर्नुपर्छ ? एउटा केराउको दाना जती भाग ।



२) फ्लासिङ्ग -(धागोद्वारा दाँत सफा गर्ने विधि) यो सत्य हो कि, धेरै मानिसहरूले फ्लास गर्दैनन् । तर यो विधि शुरु गर्न कहिल्यै ढिलो हुँदैन किनकी दाँत बिचको प्लेक निकाल्न यो एकदम महत्वपूर्ण छ । यो नभुल्नुहोला फ्लासिङ्ग बिनाको ब्रशिङ्ग आधा काम मात्र हो । दिनमा कम्तिमा एक पटक फ्लासिङ्ग गर्नुहोस् । धेरै जसोले सुत्नु अगाडी दाँत माझ्नु अघि फ्लास गर्ने गर्दछ । फ्लासिङ्ग गर्नु गाह्रो हुँदैन । पहिला दुवै हातको माझी औलामा धागो राखी तन्काउनुहोस् र बुढी औला र चोर औलामा अड्याउनुहोस् । त्यसपछि धागोलाई दाँतको बीचमा पारी र गिजालाई नछोई तलमाथि सार्नुहोस् । अगाडी पछाडी गरी अड्केको खानेकुरा निकाल्नुहोस् । सबै दाँतको बीचमा यस्तै गर्नुहोस् र यदि तपाईंलाई तरिका थाहा छ भने, १ मिनेट भन्दा कम समयमा नै पुरै मुख सफा गर्न सक्नुहुन्छ ।



हामी अरु के गर्न सक्छौं ? दाँत सफाईको लागि नियमित दन्त क्लिनिक जानुहोस् । हामीले जती नै ब्रस र फ्लस गरे पनि दाँतमा हामीले निकाल्न नसक्ने फोहर टाँसिएको हुन्छ । दंत डाक्टरले विशेष तरिकाले नक्कलि दाँत , दाँतमा लगाएको तार र मुखमा उपयोग गरिएका वस्तुहरू राम्रोसँग सफा गर्न सिकाउँछ । अहिले हामीले दाँतको सफाई बारे जान्यौं, त्यसैले अब राम्रो दाँत सरसफाई बानी शुरु गरौं र अरुलाई स्वास्थ्य मुस्कान देखाऊ ।

क्यान्सर रोकथामको लागि स्वास्थ्य आहार

एक तिहाई क्यान्सर स्वस्थ जीवन शैली - जस्तै स्वस्थ भोजन खाने , नियमित व्यायाम गर्ने , कम वजन राख्ने, र धूम्रपान नगर्ने माध्यम बाट रोक्न सकिन्छ । क्यान्सर रोकथाम को लागि स्वास्थ्य आहार बारे केहि सुझाव ।

१) धेरै ताकतवाला भोजनबाट बच्ने

धेरै ताकतवाला भोजन आकारमा सानो भएता पनि बोसो र चिनिको मात्र धेरै हुन्छ । उदाहरणको लागि चाकलेट , चिप्स, आइसक्रीम , बर्गर आदि । कम ताकतवाला भोजन चुन्नुहोस् , जस्तै फल चेरी टमाटर , कम बोसो वाला दुध जसले तपाईंको वजन वृद्धि हुँदैन ।

२) विभिन्न प्रकारको फल र सागसब्जिहरू खानुहोस्

फल र सागसब्जिहरूमा विभिन्न प्रकार को पोषक तत्व र फाइबर हुन्छ जसको माध्यमबाट क्यान्सरलाई विभिन्न तरिकाबाट रोक्दछ । प्रत्येक भोजनमा अलग अलग रंगको फल र सागसब्जि चुन्नुहोस् ।

३) साधेको मासुबाट बच्नुहोस् र रातो मासु कम खानुहोस्

साधेको मासु जस्तै ससेज , हाम, बेकन मा धेरै नुन र बोसो हुन्छ जसले क्यान्सरको खतरा बढाउँछ । प्रति हप्ता ५०० ग्राम भन्दा कम साधेको मासु र रातो मासु (गाईको मासु , बगुरको मासु र खशीको मासु) खानुहोस् ।

४) धेरै नुनीलो भोजनबाट बच्नुहोस्

सिफारिस गरे अनुसार दैनिक नुनको मात्रा ६ ग्राम हो (एक चिया चम्चा जति), जसमा खानामा राख्ने नुन र गुप्त रुपमा रहेको नुन पर्दछ, जस्तै साधेको मासु , तयारी चाउचाउ , बिस्कट , क्यानको सुप । धेरै नुन खानाले पेटको क्यान्सर हुने सम्भावना बढ्छ ।

५) रक्सी मात्रा नियन्त्रन

रक्सी नपीउन सिफारिस गरिन्छ । यदि जरुरत परेमा पुरुषहरूले प्रतिदिन रक्सीको मात्रा २ भाग भन्दा कम सेवन गर्नुहोस् (१ भाग = 280ml बियर या 125 ml वाइन) । त्यसैगरी महिलाहरूले प्रतिदिन १ भाग भन्दा कम सेवन गर्नुहोस् ।

