

દાંતને કાયમના સાથી શખવા માટે



સવારે તેમજ સૂતા પહેલાં રોજ નિયમિત બ્રશ કરવું.



જમ્યા પછી દરેક વખતે કોગળા કરવા. રાત્રે ગળ્યો ખોરાક ખાવો નહીં.



દાંત મજબૂત બનાવવા દૂધ, ભાજુ, કેળા જેવા કેલ્શિયમ વાળો ખોરાક લેવો.

આવૃત્તિ : બીજી, જૂન-૨૦૧૧

કિંમત રૂ. ૧૦/-

--: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯, ૨૯૩૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રક : માર્ક કોમ્પેશન - ૯૯૭૪૦૦૯૨૨૬

ચોખ્ખા અને મજબૂત દાંત

કાયમના સાથી



--: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઇન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

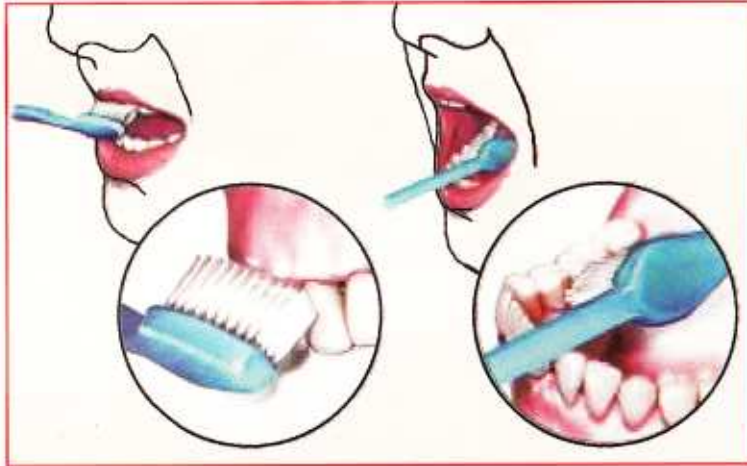
શરીર માટે દાંતનું મહત્વ

દાંત આપણને ચાવવામાં, બોલવામાં તેમજ સુંદર દેખાવામાં મદદ કરે છે. ખોરાકનું પાચન થાય તે માટે ખોરાકને બરાબર ચાવીને ઝીણો ભૂકો કરવા માટે પણ દાંત જ કામ કરે છે. આથી આપણા બધા જ દાંત ચોખ્ખા અને મજબૂત હોવા ખૂબ જરૂરી છે. જો નાનપણથી કાયમ માટે દાંતની પૂરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો દાંત આપણને મોટી ઉંમર સુધી બરાબર સાથ આપી શકે છે.

દાંતની કાળજી કેવી રીતે લેવી, તેને જીંદગીભરના સાથી કેવી રીતે બનાવવા તે વિષે આ પુસ્તિકામાં આપ્યું છે.



મજબૂત ગુલાબી પેદાની અંદર ચોખ્ખા દાંત



બધી બાજુએથી બરાબર ઘ્રશ કરવાની રીત

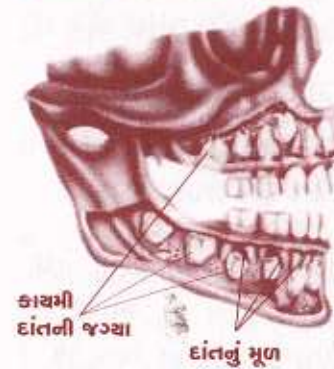
દાંતની રચના



- આપણે અરીસામાં જોઈએ તો દાંતની ટોચ જ દેખાય છે. જ્યારે દાંતના મૂળિયા પેદાની અંદર જડબાના હાડકા સાથે જડાયેલા હોય છે.
- દાંતના મુખ્ય ત્રણ પડ હોય છે. બહારનું કઠણ અને સફેદ પડ (ઈનેમલ), અંદરનું થોડું પોચું પડ (ડેન્ટીન) અને સહુથી અંદરનું માવા જેવું પડ (પલ્પ), જેમાં લોહીની નાની નળીઓ અને જ્વાનતંતુ આવેલાં હોય છે.
- આપણા આગલા દાંત કાપવાનું ને ચીરવાનું કામ કરે છે. જ્યારે પાછલા દાંત એટલે કે બધી દાઢ ચાવવાનું અને દળવાનું કામ કરે છે.

દૂધિયા દાંત

બાળકના દૂધિયા દાંત (૨૦)



- નાના બાળકના દાંતને દૂધિયા દાંત કહેવાય છે. બાળક જન્મે ત્યારે દાંત દેખાતા નથી, પણ જડબામાં ઢંકાયેલા હોય છે.
- બાળક ૬ મહિનાનું થાય ત્યારે તેનો પહેલો દાંત ફૂટે છે અને એક થી દોઢ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં બાળકને કુલ ૨૦ દૂધિયા દાંત આવી જાય છે.
- દૂધિયા દાંત ૬ વર્ષ થી પડવાના શરૂ થાય છે. બધા દૂધિયા દાંત ૧૨ વર્ષ સુધીમાં થોડા થોડા સમયના અંતરે પડે છે.

- દૂધિયા દાંતની જગ્યાએ જ કાયમી દાંત આવે છે. આથી જો દૂધિયા દાંત વહેલા સડી જાય કે પડી જાય તો તેની અસર કાયમી દાંત ઉપર થઈ શકે છે. કારણકે જો તે વહેલા પડી જાય તો તે જગ્યા પર કાયમી દાંત વાંકા-ચુકા ઉગી શકે છે.

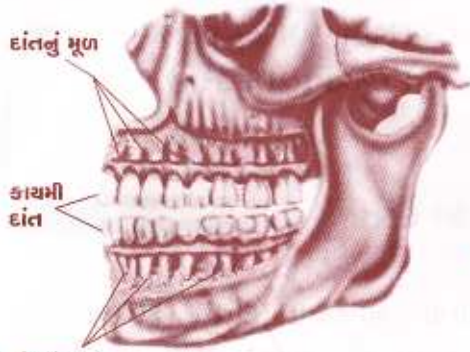


વાંકા-ચુકા દાંત

- ઘણાં મા-બાપ એવું વિચારીને કે તેમના બાળકના દૂધિયા દાંત તો પડી જવાના છે, તેથી તેને સાફ કરવા તરફ ખાસ ધ્યાન આપતા નથી. પરંતુ દૂધિયા દાંતની કાળજી લઈ તેને સાચવવા પણ ખૂબ જરૂરી છે, તો વાંકાચુકાં દાંત થાય નહીં. આથી બાળક બે-ત્રણ વર્ષનું થાય ત્યારથી તેના દાંતને બરાબર બ્રશ વડે સાફ કરવા જોઈએ.

કાયમી દાંત

પુખ્ત વયની વ્યક્તિના કાયમી દાંત (૩૨)



દાંતનું મૂળ છે અને તે જગ્યા પર કાયમી દાંત આવે છે. ૧૨ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં કાયમી દાંત આવી જાય છે. એટલે કે ૬ થી ૧૨ વર્ષના ગાળામાં બાળકને દૂધિયા અને કાયમી દાંત બન્ને હોય છે. અને ૧૨ વર્ષ બાદ ફક્ત કાયમી દાંત હોય છે.



- આ સમયે બાળકો બરાબર દાંત સાફ કરતા નથી, તેમજ ચોકલેટ, પીપર ખૂબ ખાય છે. આથી આ ગાળામાં દાંતનો સડો થવાની શરૂઆત થાય છે. ૬ વર્ષે જે પહેલી કાયમી દાઢ આવે તે વધારે સડતી હોય છે, તેની ખાસ તપાસ કરી લેવી જરૂરી છે.

દાંતમાં સડો



દાંતનો સડો કેવી રીતે થાય છે.

- દરેકના મોંઢામાં નરી આંખે દેખાય નહીં, તેવા ઘણાં જીવાણુઓ (બેક્ટેરીયા) રહેતા હોય છે. લાળની મદદથી ભીના રહેતા દાંત ઉપર આ જીવાણુઓ ચોંટી રહેતા હોય છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ તે પણ બે દાંત વચ્ચે ભરાઈ જાય છે, તેમાં પણ ગળ્યો ચીકણો ખોરાક તો ખાસ દાંત પર ચોંટી રહે છે.
- દાંત વચ્ચે રહી ગયેલા આ ખોરાક અને મોંઢામાં રહેતા જીવાણુઓ મળીને એસિડ બનાવે છે. આ એસિડ દાંતની બહારના કઠણ પડનો (ઈનેમલ) ધીરે ધીરે નાશ કરે છે. આ રીતે દાંતમાં સડો થવાની શરૂઆત થાય છે. દાંતનો બહારનો ભાગ કાળો દેખાય છે. જેમ જેમ સડો નીચે ઉતરતો જાય તેમ તેમ દાંતમાં પોલાણ થતું જાય છે.

સારવાર : દાંતમાં ચાંદી/સિમેન્ટ પૂરાવવા :

- દાંતમાં સડો થાય ત્યારે દાંતમાં દુઃખાવો થતો નથી પણ ખૂબ ગરમ કે ઠંડુ ખાઈ શકાતું નથી. આ જ વખતે દાંતના ડોક્ટર પાસે સડાનો ભાગ દૂર કરાવી ચાંદી કે સિમેન્ટ પૂરાવવાથી સડો આગળ વધતો નથી અને દાંત બચે છે. સિમેન્ટ પૂરાવવી સસ્તી પડે પણ જલ્દીથી ફરી પૂરાવવી પડે જ્યારે ચાંદી પૂરાવી હોય તો લાંબો વખત ચાલે છે. આ દાંત કાયમી દાંત જેવું કામ આપે છે.
- ઘણાં એવું વિચારે કે દાંતમાં સડો દેખાય પણ જો દુઃખે નહીં તો ત્યાં સુધી સારવારની જરૂર નથી, તેથી દુઃખાવો થાય પછી જ ડોક્ટર પાસે જાય છે. પણ ખરેખર તો સડો દેખાય કે તરત જ દાંતના ડોક્ટર પાસે જવું જોઈએ. દાંતમાં દુઃખાવો થાય એનો અર્થ એવો કે દાંતમાં પાક થયો છે. પછી તો દાંત બચાવવા રૂટકેનાલની સારવાર કરાવવી પડે. જે લાંબી અને ખર્ચાળ સારવાર છે.

દાંતમાં પાક-અવાળું ફુલવું

- દાંતમાં સડો શરૂ થાય ત્યારે દાંતમાં ચાંદી ના પુરાવીએ તો દાંતનો સડો ધીરે ધીરે વધુ ઊંડો ઉતરે છે અને નસ(જ્ઞાનતંતુ) સુધી પહોંચે છે. મોંમાં આવેલા બેક્ટેરીયા પણ નસ (જ્ઞાનતંતુ) સુધી પહોંચે છે. તેથી દાંતમાં ચેપ લાગે અને પાક થાય છે.



તકલીફ :

દાંતમાં સખત દુઃખાવો થાય, ચસકા મારે, ત્યાં સોજો આવે, અને મોં બરાબર ખુલતું નથી. તે બાજુથી ખવાતું નથી, આને ઘણાં અવાળું ફૂલ્યું છે તેવું પણ કહે છે.

સારવાર :

- દાંતમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે ઘણાં લોકો ઘરે જ દુઃખાવો મટાડવા માટે જાત જાતના ઉપાયો કરે છે, જેમ કે દૂધેલીનું દૂધ કે લવીંગના તેલનું પૂમડું મૂકે છે. પણ આવા ઉપાયોથી થોડો સમય જ રાહત મળે છે.
- આ સમયે તરત ડોક્ટર પાસે જઈ દાંતના પાક માટે જીવાણું મારવાની દવાનો એટલે કે એન્ટિબાયોટીકસનો પૂરો કોર્સ કરવો પડે અને ત્યાર બાદ દાંતની સારવાર કરવી પડે.
- દાંત દુઃખતા હોય ત્યારે દાંતના ડોક્ટર એને પાડી ના શકે કે ચાંદી પૂરી શકે નહીં, સૌ પ્રથમ દાંતનો પાક મટાડવો જ પડે.
- દાંતના દુઃખાવામાંથી છુટવા માટે દાંત પડાવી નાખવાનો સહેલો અને ટુંકો માર્ગ અપનાવો જોઈએ નહીં. દાંત પડાવી નાખવો એ દુઃખતા અથવા સડી ગયેલા દાંતનો એક માત્ર ઈલાજ નથી. ડોક્ટરની સલાહ લઈ દાંત બચાવવા રૂટકેનાલની સારવાર કરાવી શકાય.

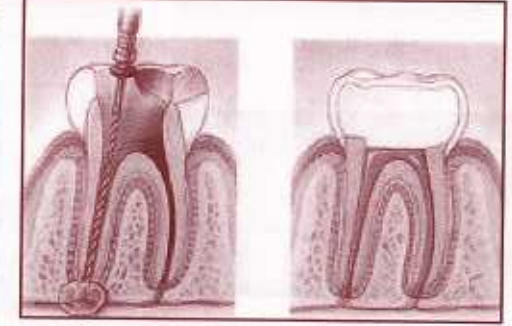
રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટ (RCT) એટલે શું ?



દાંતમાં સડો/પાક



દાંતના મૂળમાં પાક



દાંતનો પાક દુર કરવો

દાંત ઉપર કેપ બેસાડવી

દાંતમાં પાક થયો હોય ત્યારે એવો દાંત બચાવવાનો આ એક ઉપાય છે. જ્યારે દાંતનો સડો છેક અંદર મૂળ સુધી પહોંચે ત્યારે આ ઉપાય કરવો પડે. દાંતનો એક્સ-રે પાડવાથી સડો કેટલે અંદર છે તે ખબર પડે છે. આ સારવારમાં દાંતના ડોક્ટરની બે-ત્રણ વિઝિટ કરવી પડે છે.

રીત :

રૂટકેનાલમાં સૌ પ્રથમ દાંતનો સડો હોય તેની આજુબાજુ બહેરાશનું ઈજેક્શન મૂકવામાં આવે છે. ત્યારબાદ દાંતમાં કાણું પાડીને દાંતના મૂળ સુધીની સફાઈ કરી બધો ચેપ દુર કરવામાં આવે છે. હવે મૂળની અંદરના ભાગમાં એક ખાસ જાતનું મટીરીયલ ભરી દેવામાં આવે છે. છેવટે દાંત ઉપર એક કેપ બેસાડવામાં આવે છે. ત્યારબાદ આ દાંતની બીજા દાંતની જેમ જ સંભાળ લેવાની હોય છે. આ સારવાર થોડી ખર્ચાળ છે પણ દાંત બચાવવા તે કરાવવી જોઈએ.

દાંતમાં પાયોરીયા

- પાયોરીયા એ દાંત બરાબર સાફ નહીં રાખવાથી થતો પેઢાનો રોગ છે. પાયોરીયા ઘણાં બધાં લોકોમાં મોટી ઉંમરે જોવા મળે છે.



ચોખ્ખા દાંત



પાયોરીયાની શરૂઆત-પેઢામાં સોજો



પેઢામાંથી લોહી અને રસી નીકળે છે.



દાંત પડવાની શરૂઆત થાય છે.

- આપણા દાંત પર રોજ પીળી અને ચીકણી છારી લાગતી હોય છે. આ છારીમાં નરી આંખે નહીં દેખાતા અસંખ્ય જીવાણુઓ લાગેલા હોય છે. જો દાંત રોજ બરાબર સાફ કરીએ તો આ છારી નીકળી જાય છે. પણ જો દાંત રોજ બરાબર સાફ ના થતા હોય તો આ છારીમાં ખોરાકમાંથી કેલ્શિયમ ભળે છે અને છારી બે અઠવાડિયામાં પથરી જેવી કઠણ બને છે.
- આ કઠણ છારી ધીરે ધીરે પેઢા તરફ વધે છે અને પેઢામાં સોજો કરે છે, એટલે કે પાયોરીયાની શરૂઆત થાય છે. પાયોરીયા થાય ત્યારે દાંતમાં દુઃખાવો થતો નથી. શરૂઆતમાં પેઢા લાલ થાય તેમ જ ફુલે છે. તેમાંથી લોહી અને રસી નીકળે છે. મોંમાંથી વાસ આવે છે.
- ધીરે ધીરે પેઢા નબળા બને છે, દાંત અને પેઢા વચ્ચે જગ્યા પડી જાય છે અને રસી હાડકા સુધી પહોંચે છે. પછી હાડકાની પકડમાંથી દાંત હલવા માંડે છે અને છેવટે દાંત એક પછી એક પડવા માંડે છે.

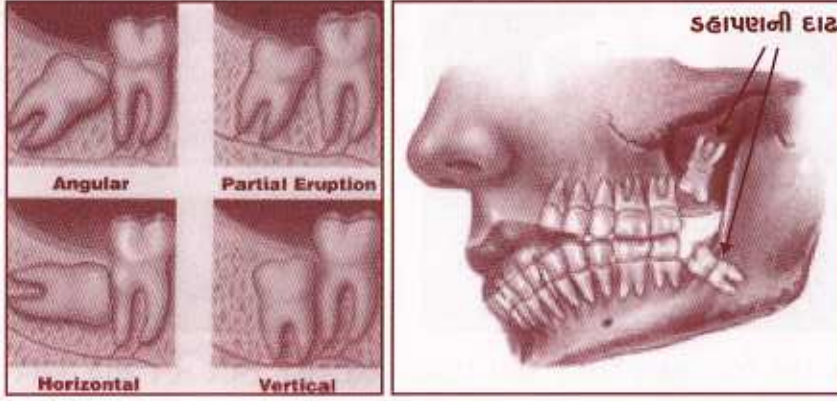
પાયોરીયાની સારવાર દાંતની સફાઈ



- દાંત ઉપર કઠણ પથરી જેવી પીળી છારી બાજે ત્યારે તેને સાફ કરાવવી પડે (સ્કેલીંગ). આવી કઠણ છારી દાંતના ડોક્ટર પાસે જ ખાસ પ્રકારના મશીનથી સાફ કરાવવી પડે છે. દાંત સાફ કરાવવાથી તે હલી જતા નથી કે નબળા પડતા નથી. શરૂઆતમાં દાંત થોડા ઢીલા લાગે પણ થોડા દિવસમાં પહેલા કરતાં વધારે મજબૂત બને છે. તેથી તેવો ખોટો ડર રાખવો નહીં.
- ઘણાં એવું પણ માને કે, પાયોરીયા થાય એટલે બધા દાંત પડાવી નાખવા પડે. પણ ખરેખર તો ફક્ત હાલતાં દાંત જ પડાવવાની જરૂર પડે છે.
- ખાસ કરીને પેઢાં ફૂલી ગયા હોય, દાંતમાંથી લોહી કે રસી નીકળતી હોય તો તરત જ દાંતના ડોક્ટર પાસે જઈ દાંતની સફાઈ કરાવવી જરૂરી છે.
- સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે દાંત અને પેઢાને મજબૂત રાખવા માટે રોજ બરાબર બ્રશ કરવું. દાંત ઉપર પીળી છારી બાજવા દેવી જ નહીં, તેમજ પેઢા ઉપર આંગળી વડે રોજ માલીશ કરીએ તો પાયોરીયા થાય જ નહીં.



ડહાપણની દાઢ વિષે



મોંમાં આવેલી છેલ્લી એટલે કે ત્રીજી દાઢને આપણે ડહાપણની દાઢ તરીકે પણ ઓળખીએ છીએ. આ દાઢ ઉપયોગી થવા બદલે ઘણીવાર આપણને હેરાન-પરેશાન કરી મૂકે છે.

ત્રીજી દાઢ સામાન્ય રીતે ૧૭ વર્ષથી ૨૪ વર્ષ વચ્ચે ઉગે છે. ઘણાંને ઉગતી પણ નથી. આ દાઢ જ્યારે આવવાની શરૂઆત થાય ત્યારે ત્યાં આગળ જો પૂરતી જગ્યાના હોય તો તે બરાબર બહાર આવતી નથી, પણ જડબામાં જ રહી જાય છે.

તકલીફ :

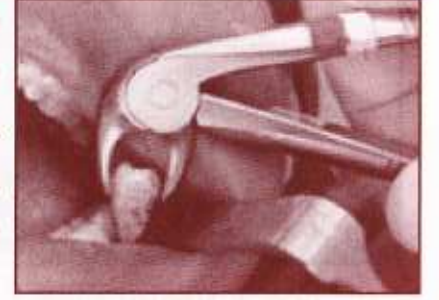
ડહાપણની છેલ્લી દાઢ બરાબર બહાર ન આવવાને કારણે આજુબાજુની નસ ઉપર દબાણ કરે છે. આથી તે ભાગમાં ખૂબ જ દુખાવો થાય, સોજો આવે, મોં બરાબર ના ખૂલે, માથું દુખે એવું થાય છે. દાઢ બરાબર સાફ ના થાય તેથી ત્યાં ચેપ લાગી શકે છે, આમ દરદી ખૂબ હેરાન થાય છે.

સારવાર :

દાંતના ડોક્ટર સૌ પ્રથમ દુ:ખાવાની ગોળી અને એન્ટિબાયોટીકનો કોર્સ આપશે. પછી તેમની સલાહ લઈ તેનો આગળનો ઉપાય કરવો પડે. દાઢ કેવી રીતે ઉગી છે તે જોઈને ડોક્ટર ઈલાજ નક્કી કરશે. કોઈકને નાનું ઓપરેશન કરી દાઢ બરાબર ઉગે તેની જગ્યા કરી આપે તો કોઈકને દાઢ કઢાવી નાખવાની સલાહ કહેશે. આમ દાંતના ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે સારવાર કરાવવી જોઈએ.

દાંત પડાવવા વિષે

● સૌથી અગત્યનું તો દાંતનો સડો કે પાયોરીયા થાય ત્યારે વહેલી તકે તેની સારવાર કરાવી દાંત બચાવવાનું છે. તેમ છતાં દાંત જો હલતા હોય કે દાંતમાં વારંવાર પાક થયા કરે તો દાંત પાડવા પડે છે.



- દાંત પડાવતી વખતે ઘણાંને ખૂબ દુ:ખાવો થશે એવો બહુ જ ડર લાગે છે. ખરેખર તો જે દાંતમાં તકલીફ હોય તેની આસપાસ નાનું ઈજેક્શન મૂકી એ ભાગ બહેરો કરવામાં આવે છે. તેથી સહેજ પણ દુ:ખાવો થતો નથી.
- જે દાંત પાડવાનો હોય તેના ખાસ ચીપીયા વડે દાંતને કાઢવામાં આવે છે અને ત્યાં રૂ નું પૂમડું દબાવવામાં આવે છે. આ પૂમડું આશરે ૧ કલાક સુધી દબાવી રાખવું જોઈએ. જેથી લોહી નીકળતું બંધ થઈ જાય.
- દાંત પડાવ્યા બાદ બિલકુલ કોગળા કરવા નહીં. કારણકે કોગળા કરવાથી તો લોહી વધુ નીકળે છે. દાંત પાડ્યો હોય ત્યાં આંગળી કે રૂમાલ અડાડવા નહીં, નહીંતર પાક થઈ શકે છે.
- જો દાંતની સારવાર બાદ ખૂબ દુ:ખાવો કે સોજો લાગે તો બહાર ગાલ પરથી બરફ ઘસવો કે ઠંડા પાણીનો ભીનો કટકો લગાડવો.
- દાંતની સારવાર બાદ પહેલા દિવસે પ્રવાહી તેમજ ઢીલો પોચો ખોરાક લઈ શકાય પણ ગરમ વસ્તુ ખાવી નહીં. બીજા દિવસથી બાકીના દાંત બ્રશ વડે સાફ કરવા જોઈએ.
- ઘણી વાર દાંત હલતો ન હોય પણ અંદર સુધી ખૂબ સડી ગયો હોય તો પડાવવો પડે છે. હાલતા ન હોય તેવા દાંત પડાવવાથી નસો ખેંચાઈ જાય કે આંખને નુકશાન થાય એવું ઘણાં માને છે. પણ આ સાચું નથી તેથી આવો કોઈ ડર રાખવો નહીં.

દાંત અને પેટા મજબૂત કેવી રીતે રાખવા



- દાંત મુખ્યત્વે કેલ્શિયમ તેમજ બીજા ક્ષારોથી બને છે. ખોરાક જેમ કે દૂધ, લીલા શાકભાજી, કેળા અને બીજા ફળોમાંથી કેલ્શિયમ મળે છે. આવો ખોરાક ખાવાથી દાંત મજબૂત બને છે. વળી ફળફળાદી જમ્યા પછી ખાવાથી દાંત સાફ રહે છે.
- ગભ્યો ખોરાક જમતી વખતે બીજા ખોરાકની સાથે જ ખાઈ લેવો. એકલો ખાવો નહીં. કારણકે તે દાંત પર ચોંટી દાંતનો સડો કરે છે. ચોકલેટ, મીઠાઈ જેવો ગભ્યો ને ચીકણો ખોરાક ખાધો હોય તો તરત કોગળા કરવા. ખાસ તો રાત્રે સૂતા પહેલાં ગભ્યો ખોરાક ખાવો નહીં.



સવારે બ્રશ કરવું



રાત્રે બ્રશ કરવું

- આપણે રોજ સવારે તો બ્રશ કરીએ છીએ, પણ અગત્યનું રાત્રે સૂતા પહેલાં બ્રશ કરવાનું છે. આમ સવારે અને રાત્રે સૂતા પહેલાં બે વાર બ્રશ કરવું. દિવસે જીભ અને લાળ દાંત સાફ રાખ્યા કરે છે. પરંતુ રાત્રે જીભ દાંત પર ફરતી નથી. એટલે જો રાત્રે સૂતા પહેલાં બ્રશ અને કોગળા કર્યા હોય તો ખોરાક દાંત પર ચોંટતો નથી અને સડો કે પાયોરીયા થતા નથી.

દાંતણ સારું કે બ્રશ



- આપણે ત્યાં હજુ ઘણી જગ્યાએ સવારે દાંતણ કરવામાં આવે છે. ઘણાંને એવો સવાલ થાય છે કે દાંતણ સારું કે બ્રશ વધારે સારું.
- દાંતણના ફાયદા છે, દાંતણ ચાવવાથી અને દાંત પર ઘસવાથી પેટા મજબૂત થાય છે, તેથી ચાવવાના સ્નાયુ અને જડબાના સાંધા ને કસરત મળે છે.
- પરંતુ દાંતણથી બે દાંત વચ્ચે ભરાઈ રહેલો ખોરાક નીકળતો નથી, ઉલટાનું કેટલીક વાર દાંતણનો કુચો દાંત વચ્ચે ભરાઈ રહે છે. આમ દાંતના ડોક્ટરનું એવું માનવાનું છે કે ફક્ત દાંતણ દાંત સાફ કરવા પૂરતું નથી. બ્રશ કરવું પણ જરૂરી છે.
- બ્રશ કરવાથી દાંત વચ્ચે ભરાઈ રહેલો ખોરાક નીકળી જાય છે. આ માટે તમાકુ વગરની કોઈ પણ ટુથ પેસ્ટ લઈ બ્રશ કરી શકાય છે.
- બાળક બે-ત્રણ વર્ષનું થાય ત્યારથી મા-બાપે જ દરેક બાળકને નાના બ્રશ વડે દાંત બરાબર સાફ કરતા શીખવાડવું જોઈએ.
- આ ઉપરાંત જમ્યા બાદ કોગળા કરવા જરૂરી છે.

કોગળા કરવાની રીત



- જમ્યા પછી અથવા ગભ્યો ખોરાક ખાધા પછી દરેક વખતે ચોખ્ખા પાણીથી કોગળા કરવા જરૂરી છે. કોગળા કરતી વખતે મોંમાં પાણી ભરી બધી બાજુ ફેરવવું, જેથી ખોરાકના કણ નીકળી જાય અને દાંત બરાબર સાફ થાય.

બ્રશ કરવાની રીત

- આપણે સામાન્ય રીતે બ્રશને બધાં દાંત ઉપર આગળ પાછળ જ ફેરવીએ છીએ. પરંતુ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉપરના દાંતને ઉપરથી નીચે તરફ અને નીચેના દાંતને નીચેથી ઉપરની તરફ બ્રશ કરવું.



- ચાવવાના દાંતને આગળ-પાછળ બ્રશ કરવું. બ્રશને દરેક દાંત ઉપર એવી રીતે દબાવવું જેથી દાંતની વચ્ચેનો ખોરાક નીકળી જાય.



- દાંત ઉપર ખૂબ જોર કરીને બ્રશ ઘસવાની જરૂર નથી. બ્રશ કરવા માટે ફક્ત ૪-૫ મિનીટની જ જરૂર છે. પણ અગત્યનું એ છે કે બ્રશ વડે ચારે બાજુથી તેમજ અંદરથી દાંત સાફ કરવા જોઈએ.



- જ્યારે બ્રશના દાંતા ખરાબ થઈ જાય ત્યારે નવું બ્રશ લેવું. ઘણાં લોકો લાંબા વખત સુધી એક જ બ્રશ વાપરે છે. ખરેખર તો બ્રશને આશરે ત્રણ મહિના બાદ બદલી નવું બ્રશ લેવું જરૂરી છે.



- આ ઉપરાંત જમ્યા બાદ દરેક વખતે ચોખ્ખો દોરો લઈ દરેક દાંત પાસે જઈ બે દાંત વચ્ચે ભરાઈ ગયેલો ખોરાક સાફ કરવો જોઈએ.

દાંતની તકલીફ અને ઉપાય

દાંતમાં સડો



ચાંદી પૂરવી



પાયોરીયા



પાયોરીયાની સફાઈ (સ્કેલીંગ)



પહેલા

પછી