

## ब्रशिंग व फ्लॉसिंग

### Brushing and flossing - Hindi

नियमित रूप से ब्रश तथा फ्लॉस (दाँत साफ करने का विशेष धागा) से दाँत साफ करने से आपके मुँह की दन्त क्षय तथा मसूढ़ों के रोगों से रक्षा होती है। इस तथ्य पत्र में आपके दाँतों की प्रभावी तरीके से ब्रशिंग व फ्लॉसिंग के बारे में बताया गया है।

#### दूधब्रश से दाँत साफ करना

दाँत पर जमा मैल को हटाने के लिये दिन में दो बार दाँतों को मसूढ़ों के पास तक ब्रश से साफ करें। नरम रेशों वाला तथा छोटे ऊपरी हिस्से वाला ब्रश तथा फ्लोराइड युक्त दूधब्रश्ट काम में लें।

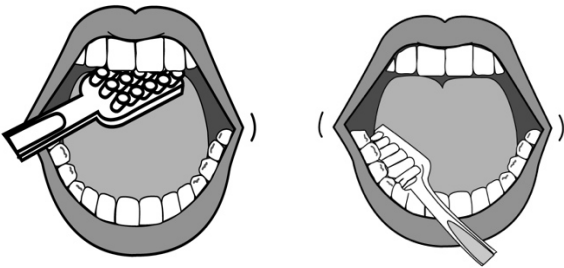
दूधब्रशों को (अथवा इलैक्ट्रिक दूध ब्रशों के ऊपरी हिस्से को) हर तीन महीने में एक बार एवम्/ अथवा दूधब्रश के धागे (त्रिसल्स) जब पुराने और खुरदरे दिखने लगें तो बदला जाना चाहिये।

माता-पिता को, 8 साल के आसपास की उम्र तक बच्चों को दाँत साफ करने में सहायता करनी चाहिये। दूधब्रश्ट को छोटे बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

#### हाथ से ब्रश करने का तरीकाः

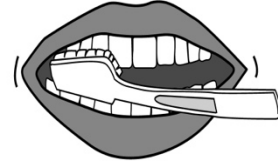
##### 1. आंतरिक सतहों को साफ करें

- दूधब्रश को हर दाँत के पास गोल गोल या आगे पीछे हिलाते हुए ब्रश करें।
- सुनिश्चित करें कि आपने मसूढ़ों तक दाँतों को साफ किया है।
- ऊपर व नीचे दोनों तरफ के दाँतों के भीतरी हिस्से को साफ करें।



##### 2. बाहरी सतहों को साफ करें

- दूधब्रश को गोल-गोल या ऊपर-नीचे हिलाते हुए ब्रश करें।
- सुनिश्चित करें कि आपने ऊपर व नीचे दोनों तरफ के दाँतों को मसूढ़ों तक साफ किया है।
- मुँह के एक छोर से शुरू करके दूसरे छोर तक साफ करें।



##### 3. चबाने वाली सतहों को साफ करें

- ब्रश को हल्के-हल्के आगे पीछे घुमाते हुए दाँत साफ करें।
- ऊपर व नीचे दोनों तरफ के दाँतों की चबाने वाली सतहों को साफ करें।



#### इलैक्ट्रिक दूधब्रश से सफाई का तरीकाः

1. ब्रश का ऊपरी हिस्सा हरेक दाँत व उसके पास मसूढ़े तक ले जायें। ब्रश को हल्के-हल्के, गोल गोल घुमाते हुए सभी दाँतों की बाहरी तथा भीतरी सतह को साफ करें।
2. ब्रश के ऊपरी हिस्से को चबाने वाले हर दाँत की सतह पर रखते हुए सभी चबाने वाले दाँतों को साफ करें।

## रुपांतरित (मोडिफाइड) दूधब्रश

यदि आपको हाथ से पकड़ कर मंजन करने वाले साधारण ब्रश को पकड़ने में दिक्कत होती है तो हो सकता है आपको इलैक्ट्रिक दूधब्रश अथवा रुपांतरित हैंडल वाले हाथ के दूधब्रश का उपयोग आसान लगे।

इलैक्ट्रिक दूधब्रश को पकड़ने तथा चलाने के लिये ज्यादा जोर लगाने की जरूरत नहीं होती।

वैकल्पिक तौर पर, आपका दन्त संव्यवसायिक (प्रोफेशनल) ऐसे तरीके बता सकता है जिनसे हाथ से पकड़े जाने वाले ब्रश को पकड़ना आसान हो जाये। हैंडल को मोड़ना या बड़ा करना, अथवा हैंडल का आकार या वजन बढ़ाना भी सहायक हो सकता है। आप किसी व्यवसायिक चिकित्सक से भी सलाह ले सकते हैं।

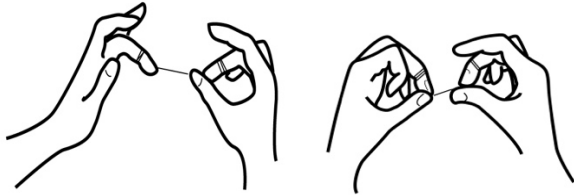
## फ्लॉसिंग

दाँतों के मैल को हटाने के लिये, दाँतों के बीच में फ्लॉस करें। शुरु-शुरु में फ्लॉसिंग कठिन लग सकती है, लेकिन अभ्यास करने से, आसान लगने लगती है।

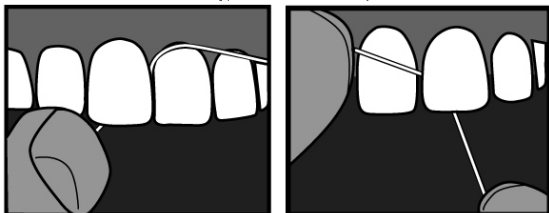
फ्लॉसिंग करते समय, अपने मसूढ़ों का ध्यान रखें, उन्हें नुकसान ना पहुँचायें। यदि आप इस असमंजस में हैं कि कौनसा डेंटल फ्लॉस काम में लें तो, अपने दन्त संव्यवसायिक (प्रोफेशनल) से विचार विमर्श करें।

### फ्लॉसिंग का तरीका:

1. लगभग 40 सेमी लंबा फ्लॉस लें और उसके सिरों को दोनों हाथों की बीच वाली अंगुलियों पर लपेटें, हाथों के बीच में, उसका थोड़ा सा हिस्सा छोड़ दें।



2. एक हाथ की अंगुली मुँह के अन्दर डालें, धीरे-धीरे एक हाथ ऊपर एक नीचे की तरफ करते हुए फ्लॉस को दो दाँतों के बीच वाले गैप में, मसूढ़ों से थोड़ा पहले तक ले जायें।



3. फ्लॉस को एक दाँत पर लपेटें और पौछने की क्रिया करते हुए मैल हटायें।
4. फ्लॉस का साफ हिस्सा उन्हीं दो दाँतों के बीच में वापस ले जायें और फ्लॉस को दूसरे वाले दाँत पर लपेटते हुए उस दाँत की साइड साफ करें।
5. इस प्रक्रिया को पूरे मुँह में तब तक दोहरायें जब तक कि सारे दाँत साफ न हो जायें।

यदि आपको फ्लॉसिंग में दिक्कत आती हो तो, आपको फ्लॉस सहायक साधनों को काम में लेना सरल लग सकता है। ये सामान तथा मौखिक स्वास्थ्य के अन्य उत्पाद अधिकांश सुपरमार्केट्स तथा दवाई की दूकानों से खरीदे जा सकते हैं।

### डेंटल फ्लॉस के विकल्प

डेंटल फ्लॉस की जगह इंटरडेंटल/ इंटरप्रॉक्सिमल ब्रश (दाँतों के बीच वाली जगह की सफाई के ब्रश) काम में लिये जा सकते हैं। यह ब्रश बोटल धोने के बहुत छोटे ब्रश के जैसे दिखते हैं और दाँतों के बीच वाली जगह की सफाई के लिये डिजाइन किये गये हैं। यह छोटे ब्रश त्रिज वर्क, क्राउन्स तथा दाँतों की जड़ों के बीच में जहाँ मसूढ़ों का घटाव हो चुका हो वहाँ भी सफाई के लिये उपयुक्त होते हैं।

### इंटरडेंटल/ इंटरप्रॉक्सिमल ब्रश से सफाई का तरीका:

ब्रश को दो दाँतों के बीच में घुसायें और उसे तब तक आगे पीछे घूमायें जब तक वो जगह साफ ना हो जाये।

डेंटल फ्लॉस तथा सफाई के वैकल्पिक तरीकों के बारे में सलाह के लिये अपने दन्त संव्यवसायिक (प्रोफेशनल) से विचार विमर्श करें।

### अधिक जानकारी के लिये

- अपने दन्त संव्यवसायिक (प्रोफेशनल) से संपर्क करें
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) पर जायें
- सप्ताह में सातों दिन, चौबीसों घंटे स्वास्थ्य के बारे में गोपनीय सलाह के लिये 13 HEALTH (13 43 25 84) पर फोन करें
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) पर ईमेल करें