

NHS

Thames Valley
Community
Dental Services

दाँत, गजिा र मुखको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने



Wellbeing for life

राम्रो मुखसम्बन्धी स्वास्थ्य एक सुन्दर मुस्कान भन्दा बढी छ। राम्रो मुखसम्बन्धी स्वास्थ्यले हामीलाई वद्यालयमा, काममा, हाम्रो क्यारियरमा, हाम्रा साथीहरूसँग र अन्य सामाजिक परिस्थितिहरूमा थप आत्मवश्वास महसूस गर्न मद्दत गर्दछ।

राम्रो मुखसम्बन्धी स्वास्थ्यले हाम्रो सामान्य स्वास्थ्य, हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्य र हाम्रो जीवनको गुणस्तरमा पनिलो प्रभाव पार्छ। स्वस्थ सम्बन्धी दाँतले हामीलाई हाम्रो समग्र स्वास्थ्यका लागि मूल्यवान खानेकुराहरू चपाउन मद्दत गर्दछ, हामीलाई स्पष्ट रूपमा बोल्न र हाम्रो अनुहारलाई केही आकार प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

खराब मुखसम्बन्धी स्वास्थ्य र सरसफाइले दाँतको खराबी, गँजासम्बन्धी रोग, पेरियोडोन्टल रोग र दाँत झर्न सक्छ। खराब मुखसम्बन्धी स्वास्थ्य सामान्य स्वास्थ्य अवस्थाहरू जस्तै मधुमेह, स्ट्रोक, कार्डियोभास्कुलर रोग र समयपूर्व जन्मसँग जोडिएको छ।

तपाईंको दाँत, गँजा र मुखको जाँच गर्न महत्त्वपूर्ण छ र यसले तपाईंको सामान्य स्वास्थ्यलाई पनि सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

दाँतको खराबी भनेको के हो?

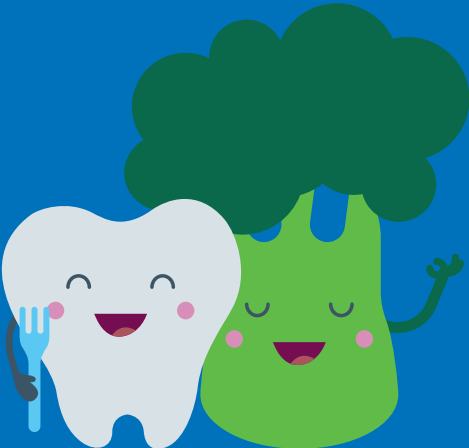
हाम्रो खानामा भएको चनीले हाम्रो मुखमा सधैं रहने ब्याक्टेरियासँग प्रतिक्रिया गरेर एसडि बनाउँदा दाँत खराबी हुन्छ।

समय बित्दै जाँदा, यो एसडिले दाँतको बाहरी भागमा आक्रमण गर्छ, जसले दाँत वा दाँतमा प्वाल पारी दाँतलाई हटाइदिन्छ। प्वाल ठूलो र गहरी हुन्छ भने, यसले दुखाइ नमित्याउँछ र दाँत झर्न सक्छ।

दाँतको क्षय भनेको के हो?

एसडिले हाम्रो दाँतको इनामेल (बाहरी भाग) हटाइदोँदा दाँतको क्षय हुन्छ। यो एसडि अम्लीय पेय पदार्थ र/वा केही चिकित्सा अवस्थाबाट आउन सक्छ।

चिकित्सा अवस्थाहरूमा एसडि रफ्लक्स समावेश हुन सक्छ। अम्लीय पेय प्रदार्थहरूमा फ्रुी, फलको स्वादयुक्त, फल समूदी र फलफूलको रस समावेश छन्।



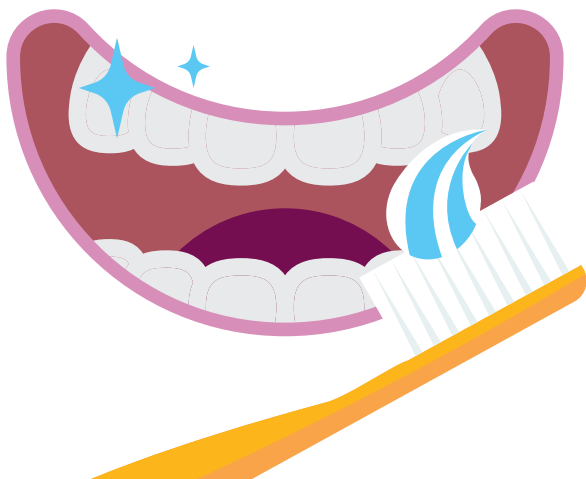
दाँतको खराबी, दाँतको क्षय र गँजाको रोगबाट कसरी बच्ने?

1. दाँत माझ्ने

- सुत्नुअघरि दनिको समयमा फेरि एक पटक गरी दनिमा दुई पटक दुई मनिट दाँत माझ्नुहोस्
- मटरको आकारको कम्तीमा 1,350ppm फ्लोराइड भएको फ्लोराइड टुथपेस्ट प्रयोग गर्नुहोस्। 3 वर्ष मुनिका बालबालकिका लागि कम्तीमा 1,000ppm फ्लोराइड भएको टुथपेस्टको समीयर प्रयोग गर्नुहोस्
- गँजा सहति आफ्नो दाँतका सबै सतहहरू माझ्नुहोस्
- दुई मनिटसम्म आफ्नो दाँत माझे पछि, कुनै पना अतिरिक्त टुथपेस्ट थुक्नुहोस्। तपाईंको मुख कुल्हा गर्न आवश्यक छैन कनिका फ्लोराइड तपाईंको दाँतमा रहन्छ र तर्नीहरूलाई बचाउन मद्दत गर्दछ।
- तपाईं सक्षम हुनुहुन्छ भने, तपाईंको गँजा स्वस्थ राख्न मद्दतका लागि तपाईंको दाँत बीच सफा गर्न इन्टरडेन्टल ब्रश र फ्लोस प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंले आफ्नो गँजाबाट अलकितरिगत बगेको पाउनुभयो भने, ब्रश गरिनुहोस् र यो रोकनुपर्छ। तपाईंको गँजाबाट केही दनि पछरिगत बगरिहेको छ र/वा तपाईं केही कुराले चनि तति हुनुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो दन्त चकित्सकलाई भेटनुहोस्
- तपाईंको दन्त चकित्सकले सफारसि नगरेसम्म माउथवाश प्रयोग गर्न आवश्यक छैन।
- तपाईं आफ्नो दाँत सफा गर्न असक्षम हुनुहुन्छ भने खानाको बीचमा माउथवाश राम्रोसँग प्रयोग गरिन्छ; सायद तपाईं वदियालय वा कामबाट घर पुगेपछि



दुई
मनिट





2. स्वस्थ आहार

दनिमा कम्तमि पाँचटा फलफूल र तरकारीहरूसहित सन्तुलित आहार खाने प्रयास गर्नुहोस् र गुलियो हुने खानेकुरा र पेय पदार्थहरू कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

शुद्ध फलफुल/फलफूलको जुस भएका फ्रिजी पेय वा पेय पदार्थको मात्रा घटाउनुहोस्। गुलियो हुने खानेकुरा र पेय पदार्थहरू खानाको समयमा राख्नुहोस्।

पानी, दूध, कर्याकर, चीज, टोस्ट, ब्रेडसटकि, नट (तपाईं वा तपाईंको नजिकको कसैलाई एलर्जी छैन भने), बडि, काँचो तरकारी, सादा पपकन जस्ता दाँतका लागि राम्रो हुने खानेकुरा र पेय पदार्थहरू छनोट गर्नुहोस्।

खानाका लेबलहरू बुझ्न मदद गर्न कसैलाई सोध्नुहोस् ताकि तपाईंले कुन खानाहरूमा लुकेको गुलियो समावेश हुन सक्छ भनेर बुझ्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, केक वा केही प्रशोधित खानाहरूमा चिनी भएको। मदरिाको सेवनलाई सफारसि गरिएको स्तरमा राख्नुहोस्।

3. आफ्नो दन्त चकित्सकलाई भेट्नुहोस्

आफ्नो दन्त चकित्सकलाई प्रत्येक छ महनिमा वा उहाँले सफारसि गरेअनुसार प्रायः भेट्नुहोस्। तपाईंले www.nhs.uk मा गएर दन्त चकित्सकलाई खोज्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई आफ्नो दाँत, गँजा वा मुखका बारेमा कुनै चिन्ता छ भने कृपया तपाईंको दन्त चकित्सक, दन्त नर्स वा दन्त स्वास्थ्य चकित्सकलाई भेट्नुहोस्।

गँजाको रोग भनेको के हो?

तपाईंको गँजा रातो हुन्छ, सुन्नन्छ, घाउ हुन्छ र कहलिकाहीं रगत बग्न सक्छ भने त्यस्तो हुनु भनेको गँजाको रोग हो। गँजाको रोगले गर्दा सास फेर्दा गन्हाउने, गँजा दाँतबाट टाढा आउने र दाँत झर्ने हुन सक्छ।

तपाईंको मुखसम्बन्धी स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्न्छ र/वा तपाईंको जोखिम बढाउने अन्तर्नहित अवस्था हुँदा गँजाको रोग र पेरियोडोन्टल रोग हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, धुम्रपान, मधुमेह, गर्भावस्था।



नमिन् कुरा सम्झनुहोस्:

- बालबालकिाहरूलाई 7 वर्षको उमेरसम्म आफ्नो दाँत माइन् मद्दत चाहनि छ
- स्ट्रोक भएको वा आफ्नो नपुणतालाई असर गर्न सक्ने अर्को शारीरिक अवस्था भएको व्यक्तिलाई दाँत माइन्का लागि मद्दतको आवश्यकता पर्न सक्छ।
- तपाईंसँग आंशकि/पूर्ण डेन्चरहरू छ भने तनीहरूलाई साबुनले सफा गर्न र प्रत्येक दनि डेन्चर क्लिनरमा भजिउनु पर्छ। टुथपेस्टले तपाईंको डेन्चरहरूलाई स्क्र्याच गर्न सक्छ। तपाईंलाई डेन्चरहरूलाई भतिर राख्न नभनेसम्म राति आफ्नो डेन्चरहरू हटाउनुहोस्।



तपाईंको दन्त चकित्सक वा दन्त नर्सबाट सल्लाह:

पढ्न सजलियो

तपाईंको दाँत स्वस्थकर राख्ने



सुत्नुअघरि दनिको समयमा अर्को पटक ब्रश गर्नुहोस्।



कम्तीमा 2 मनिटका लागि ब्रश गर्नुहोस्। थुकनुहोस् तर कुल्ला नगर्नुहोस्।



फ्लोराइड
दुधपेस्ट

डेन्टल
फ्लोस

इन्टरडेन्टल
ब्रशहरू

प्रयोग गर्नुहोस्:

- 1350ppm-1500ppm फ्लोराइड दुधपेस्ट
- डेन्टल फ्लोस र इन्टरडेन्टल ब्रश (जसले तपाईंको दाँतको बीचमा सफा गर्छ)।



इलेक्ट्रिकि दुधब्रस

इलेक्ट्रिकि दुधब्रशले ब्रश गर्न सजलियो बनाउन सक्छ।



प्रत्येक छ
महनिमा

दन्त चकितिसकलाई प्रत्येक छ महनिमा वा उहाँले बताएअनुसार प्रायः भेटनुहोस्। तपाईंसँग कुनै प्रश्न भएमा, कृपया दन्त चकितिसकलाई सोध्नुहोस्।

स्वस्थ दाँतका लागी खाना र पेय पदार्थ



पानी



दूध

दूध र पानी जस्ता सुगरवनिा र दाँत जोगाउन मददत गर्ने पडिनुहोस्।



सागसबजीहरू



नदस

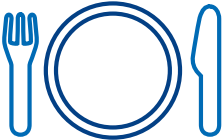


चीज

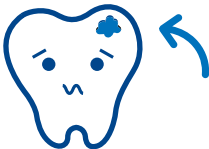
तरकारी, नट र चजि जस्ता स्वादषिट खानेकुरा दाँतका लागी राम्रो हुन्छ।



तपाईंले खानाको बीचमा के खाने र पडिने कुराले तपाईंको दाँतमा प्वाल पार्न सक्छ। स्वादषिट खानेकुरा वा सम्पूर्ण फलहरू चयन गर्नुहोस्।



तपाईं सुगरयुक्त खानेकुरा/ पेयपदार्थ खाने मात्रा कम गर्नुहोस्। खानाको समयमा सुगरयुक्त खानेकुरा/ पेय पदार्थहरू राख्नुहोस्।



फलफूलको जुस, स्मूदी र ससमा पाइने लुकेको सुगरका लागी सावधान रहनुहोस्।

यो कागजात अन्य भाषाहरूमा पनि उपलब्ध छ जुन अनुरोध गरेकोमा यो सूची,
टूलो प्रिन्ट, बरेल र अडियो ढाँचामा छैन। कृपया
communications.cnwl@nhs.net मा इमेल गर्नुहोस्।

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية
عند الطلب

Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formie audio.

Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir.

Turkish