मुख स्वास्थ्य में मूल आवश्यकता ब्रुश करना

आपकी मुस्कराहट सरल मुख स्वास्थ्य की आदतों जैसे ब्रुश करना, फ्लॉसिंग और उचित भोजन पर निर्भर करती हैं | आपके मुख स्वास्थ्य की रक्षा के लिए कुछ उचित कदम उठाने ज़रूरी हैं:-

मुख स्वास्थ्य के लिए ब्रुश करें

मुख स्वास्थ्य की शुरुआत साफ़ और सुन्दर दाँतो से होती हैं | जिससे मसूड़ो की और गुहा की कठिनाइयां दूर होती हैं |

1. दिन में दो बार ब्रुश करे - 2 से 3 मिनट तक साफ़ करे |
2. उचित उपकरण का प्रयोग करे | एक छोटा सीधा, नरम ब्रुशवाला टूथब्रश और मटर जितनी मात्रा में पेस्ट का इस्तेमाल करे | यदि कोई गंभीर रूप से गठिया या मानसिक विकलांगता से ग्रस्त हैं तो वह इलेक्ट्रॉनिक बैटरीवाला टूथब्रश का इस्तेमाल करें |
3. अच्छी तकनीक का प्रयोग करे | अपने टूथब्रश को एक दिशा में रखते हुए जहाँ आपके दांत मसूड़ो से मिलते हैं वहां ब्रिसल को रखे | ऊपर - निचे आराम से ब्रुश करे | अपने दाँतों को अंदर - बाहर और चबाने की जगहों पर ब्रुश करे | अपनी जीभ को साफ़ रखे और टूथब्रश को 3 से 4 महीनों में बदल दे |
4. अपने उपकरणों को साफ़ रखे | करने के ब्रुश बाद पानी से टूथब्रश को अच्छी तरह साफ़ करे | अपने टूथब्रश को हमेशा सीधा रखे | यदि संभव हो तो इस्तमाल से पहले सूखने दे | टूथब्रश को कवर करके या बंद आमतौर पर न रखे | इससे कीटाणुओं की व्रुद्धि हो सकती हैं |
5. जानिए की आपको अपना टूथब्रश कब बदलना हैं | प्रत्येक तीन से चार महीनों के दौरान अपने बिजली / बैटरी से चलित टूथब्रश के सिर को बदल कर उसमें निवेश करे और पहले ही यदि टूथब्रश के ब्रिसल खराब हो गए हो |

मुख स्वास्थ्य के लिए फ्लॉसिंग

आप अपने दांतों के बीच और मसूड़ों के नीचे मजबूत रिक स्थान तक टूथब्रश के साथ नहीं पहुँचते हैं इसलिए रोज़ाना फ्लॉसिंग करना आवश्यक हैं | फ्लॉसिंग के लिए क्या करे और क्या न करे |

- दांतों के लिए फ्लॉस 18 इंच (46 सेंटीमीटर) के करीब होना चाहिए | सुस्ती न दिखाओ | हाथ की मधय ऊँगली के आसपास अधिकतर फ्लॉस और इससे हाथ की बीच की ऊँगली के चारो ओर बाकि का फ्लोड़ कस कर और अपनी उंगलियों और अंगूठे के बीच रखकर दांतों को फ्लॉस करे |

- अपने दांतों के बीच धीरे - धीरे गति से फ्लॉस का प्रयोग करे | फ्लॉस को मसूड़ो में न लगने दे | जब मसूड़ो की तंग रेखा पर फ्लॉस पहुचे तो अगले दाँत में ले जाये |
- एक समय में एक दाँत को चुने | अपने मसूड़े और दांतों के बीच खाली स्थान में फ्लॉस करे | फ्लॉस को धीरे - धीरे ऊपर - नीचे कर मसाज करे | दांतों को आराम देते हुए नए फ्लॉस का पुनः प्रयोग करे |
- दांतों के बीच और साफ़ करने के लिए लकड़ी / प्लास्टिक पिक का इस्तेमाल कभी नहीं करे |

जब तक आप पूरी तरह फ्लॉसिंग करते हैं तो कोई प्रभाव नहीं पड़ता की पहले ब्रुश और पहले फ्लॉस करे | हालांकि ब्रशिंग से पहले फ्लॉसिंग करने से दांतों के लिए और अधिक फ्लोराइड को जमाया जा सकता हैं |