

दंत चिकित्सा और मौखिक स्वास्थ्य आईक्यू टेस्ट

1. पहला दांत 6 महीने की उम्र में मौखिक गुहा में गूँज उठता है
सही ग़लत
2. बच्चे को 20 दूध के दांत हैं
सही ग़लत
3. मधुमेह व्यक्तियों को दंत रोग का खतरा बढ़ जाता है
सही ग़लत
4. गम डिसीसेस किस के साथ जुड़े होते हैं...
गर्भावस्था हृदय रोग और स्ट्रोक
मधुमेह ऊपर के सभी
5. एक समुदाय में रहने वाले के फ्लोराइड युक्त पानी की आपूर्ति दूध क्षय को रोकने में मदद करता है
सही ग़लत
6. निम्न में से कौन सा क्षय का खतरा बढ़ जाता है
शीतल पेय / ऊर्जा पेय
कफ ड्रॉप और हार्ड कैंडी
टॉफी और किशमिश की तरह स्टिकी खाद्य पदार्थ
च्यूइंग गम
ऊपर के सभी

7. लंबे समय तक बिस्तर खिला बोतल के साथ मीठा दूध या जूस बच्चों के लिए अनुशंसित नहीं है

सही ग़लत

8. दंत चिकित्सा और मौखिक रोगों लगातार शुष्क मुँह रखने वाले व्यक्तियों में अधिक आम हैं

सही ग़लत

9. बच्चों में दूध के दांत की भूमिका क्या है...

भाषण में मदद करता है

स्थायी दांत को फूटना के लिए गाड़ड करना

चेहरे और जबड़े के विकास में मदद करता है

ठोस आहार खाने में मदद करता है

महत्वपूर्ण हैं, भले ही वे अंततः बाहर गिर जाते हैं

ऊपर के सभी

10. मानव शरीर में सबसे ठोस पदार्थ है...

हड्डी

दंतवल्क

11. आप को अपने दांत ब्रश करने चाहिए...

सप्ताह में एक बार दिन में दो बार प्रत्येक भोजन के बाद

अब निम्न सवालों का जवाब मौखिक रोग का खतरा देखने के लिए

1. मैं अपने दाँत ब्रश के बाद

प्रत्येक भोजन के बाद दिन में एक बार दिन में दो बार सप्ताह में एक बार

2. मैं अपने दाँत फ्लॉस करता हूँ

प्रत्येक भोजन के बाद दिन में एक बार दिन में दो बार सप्ताह में एक बार

3. जब मैं अपने दाँत ब्रश करता हूँ तो मैं फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का उपयोग करता हूँ

हाँ नहीं

4. मैं अपने दंत चिकित्सक के पास जाता हूँ

नियमित तौर पर शायद ही कभी या कभी नहीं

5. आखिरी बार जब मैंने गुहा भराया था

पिछले साल के भीतर पिछले 12 से 36 महीनों के भीतर

5 साल पहले बचपन में या कभी नहीं

6. मैं जो पानी पीता हूँ वह फ्लोराइड युक्त है

हाँ नहीं

7. मैं अपने दाँत पर दंत सीलेंट आवेदन किया है

हाँ नहीं

8. मैंने ब्रेसिज़ / आंशिक डेन्चर / क्राउन एंड ब्रिज / दंत प्रत्यारोपण पहनने हैं

हाँ नहीं

9. मैंने मीठा खाद्य पदार्थ खाये या पीये हैं (हार्ड कैंडी चिपचिपा, अँटासिड्स, सांस टकसालों, सूखे फल, केक, कारमेल, सोडा, ऊर्जा पेय, जूस, गैर डेयरी क्रीमर, स्वाद का दही, आदि)

दिन में एक बार भोजन के बीच अक्सर शायद ही कभी

10. मैं नियमित रूप से खाने या पीने के लिए अम्लीय आइटम की तरह जैसे खट्टे फल या खेल / ऊर्जा पेय लिया हैं

दिन में एक बार अक्सर शायद ही कभी

11. जब मैं अपने दाँत ब्रश तो मेरे मसूड़ों झोंके, संवेदनशील और खून बहने लगता हैं

हाँ नहीं

12. मुझे लगता है कि मेरे गम क्षीण (सिकुड़) हो रहे हैं

हाँ नहीं

13. मुझे मधुमेह है

हाँ नहीं

14. मैं प्रेस्क्रिप्शन्स या दवा काउंटर से लेता हूँ

हाँ नहीं

15. मैं धूम्रपान जैसे सिगरेट, पाइप, सिगार या तंबाकू चबाता हूँ

हाँ नहीं

16. मैं गर्भवती हूँ

हाँ नहीं

17. मैं किसलीटोल (गम चबाने, टकसालों, कुल्ला) युक्त उत्पादों का उपयोग करता हूँ

रोज कभी कभी कभी नहीं

18. मैं क्षय या मसूड़ों की बीमारी की वजह से दांत खो दिया है

पिछले साल के भीतर

पिछले 12 से 26 महीनों के भीतर

3 वर्ष से अधिक

कभी नहीं

आपकी प्रतिक्रिया कुछ जोखिम वाले कारकों का पता चलता है। अच्छा मौखिक स्वच्छता इन जोखिम कारकों को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण है। ब्रशिंग और फ्लॉसिंग दैनिक अनिवार्य है। अपने दंत चिकित्सक की यात्रा जोखिम के अपने क्षेत्रों के बारे में पता करने के लिए। कार्रवाई करने का अधिकार अब तक, तुम रिवर्स या अपने मुंह में बीमारी का प्रबंधन करने में सक्षम हो सकता है।

अच्छा मौखिक स्वास्थ्य जोखिम कारकों और सुरक्षात्मक कारकों के बारे में जागरूकता से आता है। इन सवालों के जवाब आपके बारे में सोचो और इस चार्ट का उपयोग जोखिम के अपने क्षेत्रों के प्रबंधन के बारे में अपने दंत चिकित्सक के साथ एक बातचीत शुरू करने के लिए। पता है कि संभावना है कि आप अपने जोखिम कारकों के रूप में समय के साथ परिवर्तन गुहाओं का विकास होगा परिवर्तन हो।

सुरक्षात्मक कारक

ब्रशिंग और फ्लॉसिंग प्रतिदिन

दंत चिकित्सक पर वार्षिक या अर्द्ध वार्षिक जाँच

फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का प्रयोग करें

दाढ़ पर सीलेंट आवेदन

फ्लोराइड वार्निश की सामयिक आवेदन

सामुदायिक पानी फ्लोराइड युक्त है

क्सिलीटोल चीनी विकल्प के रूप में प्रयोग करें

अच्छा आनुवंशिकी

जोखिम के कारण

गरीब मौखिक स्वच्छता

अनियमित दंत दर्शक

पिछले 3 वर्षों के भीतर एक गुहा

बच्चों को खिलाने के लिए बोटलों का लम्बे समय तक सोने से उपयोग

एक दांत क्षय या मसूड़ों की बीमारी के कारण खो दिया

झोंके या मसूड़ों से खून बह

घटता चला (सिकुड़) मसूड़ों, जड़ सतह सामने आ रहा है

मधुमेह

गर्भावस्था

तंबाकू के इस्तेमाल (सिगरेट, पाइप, सिगार, चबाने)

प्रिस्क्रिप्शन / अधिक काउंटर दवाओं

ब्रेसिज़ या आंशिक डेन्चर

भोजन के बीच में मीठा खाद्य पदार्थों की खपत

अम्लीय खाद्य पदार्थों की लगातार खपत

कीमोथेरापी या विकिरण चिकित्सा

भोजन विकार

दवा या शराब के सेवन

विशेष स्वास्थ्य देखभाल की जरूरत के साथ व्यक्तियों

शुष्क मुँह