

दात साफ करण्यास टूथब्रशच योग्य :-

दात खराब झाल्यानंतर जर योग्य वेळेवर पेंशंठ डॉक्टरांकडे गेला तरच दात सोप्या थोडक्या इलाजांनी वाचविता येतात दातांचे किडणे किंवा हिरड्या खराब होणे खुपच बळावले तर मात्र लांबलचक खर्चिक अशा आधुनिक इलाजांनीच दात वाचवावे लागता .अन्याथा दात गमाविण्याची दुदैवी वेळ येते .अशी वेळ येऊ नये म्हणुन काही फार सोपे स्वस्त प्रभावी आणि प्रत्येकाने स्वतः घरातल्या घरात करता येऊ शकणारे असे प्रतिबंधक उपाय उपलब्ध आहेत त्यात सर्वप्रथम व प्रमूख म्हणजे दिवसभरात काहीही खाल्ल्यावर भरपूर पाण्याने चुळा भरणे . त्याचप्रमाणे रोज सकाळी आणि विशेषत रात्री जेवण झाल्यावर टूथब्रशने व पेस्टने दात साफ करणे .

❖ टूथब्रश कसा वापरावा :-

टूथब्रश का वापरायला हवा हे कळल्यावर सर्वात ते म्हणजे टूथब्रश वापरण्याचे योग्य तंत्र टूथब्रशने दात घासण्याची योग्य पध्दत अवलंबल्यास दात साफ करण्याचे ८० टक्के काम साधले जाते प्रत्येकाने आपापल्या दातांच्या डॉक्टरांकडून टूथब्रश कसा वापरावा याचे योग्य तंत्र समजावून घेतले पाहिजे .

❖ टूथब्रश योग्य तंत्र :-

१. टूथब्रशचे धागे हिरडीवर अलगद टिकवून हिरडीकडून दातांच्या चावण्याच्या किनारीकडे फिरवावेत किंवा दात ज्या दिशेने तोंडात येतो त्या दिशेने ब्रशचे धागे फिरले पाहिजे
२. ब्रशचे हॅडल आडवे धरावे पण धाग्यांची हालचाल उभ्या पध्दतीने व्हायला हवी टू ब्रशचे धागे कधीही आडव्या दिशेने फिरायला नको ब्रशच्या धाग्यांची गरचे दात साफ करण्यासाठी ब्रशाला चवली अशी खालचे दात साफ करण्यासाठी खालून वर अशीच हालचाल व्हायला पाहिजे .
३. दाढांचा चावण्याचा पृष्ठ भाग साफ करण्यासाठी ब्रशचे धागे मागे पुढे या दिशेने फिरायला हवेत म्हणजे दाढांच्या खडबडीत भागावर अडकलेले अन्नचे कण साफ होतात .
४. दातांचा जिभेकडील भागही ब्रशच्या साह्याने साफ करायला विसरू नये .
५. दात घासून झाल्यावर जिभेवरून हळूवारपणे ब्रश फिरवायला विसरू नये बोटाने हिरडयंचे मालीश करावे .

❖ ब्रश कसा निवडावा :-

१. ब्रश हा फार कडक नसावा
२. ब्रश चे धागे मऊ किंवा मध्यम स्वरूपाचे असणे हे दातांच्या इन्मलच्या दृष्टीने हिताचे असते .
३. छोटयासाठी वेबीटूथ ब्रश तर मोठया साठी मोठया आकाराचा ब्रश निवडावा .
४. आजकाल हाताच्या बोटारवर लावता येईल अशा छोटा इन्फंट ब्रश ही मिळतात .
५. अर्धावायु झालेल्या किंवा विकलांग अशा रूग्णांसाठी त्यांना ऑटोमॅटीक टूथ ब्रश ही मीळतात .

❖ ब्रश केव्हा बदलावा :-

१. ब्रशचे धागे फार कडक झालेस .
२. ब्रशचे धागे वेडीवाकडी झाल्यास .
३. सधारण दर तीन महीन्याला ब्रश बदलण्यात हारकत नाही .

❖ ब्रश कसा वापरावा :-

ब्रश वापरताना अधिक अधिक जोर लावू नये . असे केल्यास दांताचे इन्मल झिजते . ब्रश हळुवारपणे योग्य तंत्राने वापरल्यास दात स्वच्छ होत असतात जोर जोरात घासण्यामूळे नाही हे लक्षात ठेवावे .

झोपेच्या अमलाग्वाली वा कित्येकदा एका हातात पेपर धरून दुस-या हाताने दात घासताना नकळत खूप जोर जोरात आणि एकाच बाजूचे दात बराच वेळ घासले जातात . असे केल्यास त्या बाजूने दात झिजतात व गार व गरम खाताना कळा येऊ लागतात .

❖ दात किती वेळ साफ करावे :-

दात जास्तीत दोन ते तीन मीनिटे घासावेत मात्र दात घासण्याची क्रिया एकाग्रतेने बोसत पुढे आल्या समोर उभे राहून करावी .

तसेच तोंडात सर्व बाजूनी ब्रश योग्य रीतीने करावा समोरचे वरचे खालचे सर्व दाढा दातांच्या सर्व बाजू तसेच दाढाचे पृष्ठ भाग ही साफ करावे .

❖ दात किती वेळा साफ करावे :-

❖ दात दिवसातून कीमान तीन वेळा घासवे तसेच सकाळी उठल्यावर तोंडाला सुवास यावा ताजेपणा जाणवावा म्हणून दात घासावेत .

पण त्यापेक्षा रात्री झोपण्याआधी दात घासून झोपणे फार महत्वाचे आहे . कारण जेवल्यानंतर दातामध्ये अन्नाचे कण हमखास अडकलेले असतात . झोपेच्या आठ तासामध्ये तोंडात लाळचे प्रमाण कमी असते . त्यामूळे दातात अडकलेल्या अन्नचे कण जर वेळीच काढले नाहीतर दात किडतात .

अडकलेल्या अन्नचे कण काडण्यासाठी वेळ प्रसंगी पेस्त न लावता ब्रश केल तरी चालेल पण ब्रश न करता झोपायचे नाही . हा नियम पाळा मात्र जाणीव पूर्वक आद्य कर्तव्य समजून दार घासल्यानंतरच झोपायला जाणे असा नियम स्वतः च करून तो काटेकोरपणे पाळायला हवा .