

### ❖ दात किती वेळ साफ करावे :-

दात जास्तीत दोन ते तीन मीनीटे घासावेत मात्र दात घासण्याची क्रिया एकाग्रतेने बेसिन पुढे आरश्या 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 दिवसातुन 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 किडण्यासाठी वेळ पसंगी 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 स्वतःच करून तो काटेकोरपणे पाळायला हवा .

### ❖ असह्य दाढदुखी सुरु झाल्यावर काय करावे :-

दातदुखीमुळे भाल्याभाल्यांची भुंवेंची उडले पक्क्या का काडेता जवळ वस्तू टाकता लागल्याची अक्षरभा काय करू नि काय नको अस होत . दुदैवाने तो दिवस रविवारचा असेलतर किंवा आपले नेहीमीचे डॉक्टर नसतील तर मग बघायलाच नको पण अशा वेळी काही सोपे घरघुती उपाय करून पाहावेत . तसेच दातात दाढेत अडकलेले अन्नकण अलगद काडावेत . नंतर दाढेच्या खडयामध्ये स्वच्छ कापसाचा बोळा अलगदपणे ठेवावा .

मात्र कापसाचा बोळा फार घट्ट वा दाबून ठेवू नये . अन्यथा त्याच नसेवर दाब बसुन दातदुखी वाढू शकते . किडलेल्या दाताची नस जी किडण्यामुळे उघडी पडलेली असती ती आशा प्रकारे कापूस ठेवण्यामुळे झाकली जाते आणि तिचा तोंडीतील गार गरम तापमानाशी होणारा प्रत्यक्ष संपर्क कमी होतो . परिणामी वेदना थांबतात .

### ❖ असह्य दाढदुखी सुरु झाल्यावर काय करू नये :-

- १ . गरम वस्तुने शेकू नये .
- २ . दाताला विश्रांती द्यावी .
- ३ . गरम व कडक पदार्थ खाण्याचे टाळावे .

## १ . गरम वस्तुने शेकू नये :-

चुकूनही गरम वस्तुने वा शेकण्याच्या पिशवीने दुखणा-या दाताचा भाग शेकू नये कारण असे शेकल्यास त्वचेला त्याचा शेक बसतो . त्वचेतील रक्तवाहिन्या प्रसरण पावतात आणि दाढदुखी थांबण्याऐवजी कित्यकदा चेह-याला सुज येते . आणि परिस्थिती अधिकच वाढते . अशावेळी चेह-याला पेशंट वेगवेगळे वाम वेदनाशामक मलमे औषधे लावतात .

## २ . दाताला विश्रांती घ्यावी :-

ज्या हलणा-या दातामुळे किंवा किडलेल्या दाढेमुळे ठणका लागतात . त्या दाताने या दाढणे काहीही खाऊणे या चावी नये .

## ३ . गरम व कडक पदार्थ खाण्याचे टाळावे :-

दात ठणकायला लागलावर मऊ गार हलका सौम्य आहार घ्यावा . गरम व कडक पदार्थ खाण्याचे टाळावे दुखणा-या दातांनी खाता येत नाही म्हणून उपाशी राहू नये . कारण दातामुळे उपास घडल्यास पुढे दाताचे उपचार करतांना अशक्तपणामुळे चक्कर येणे थकवा वाटणे अशक्तपणा येणे असे प्रकार होऊ शकतात .

### ❖ दातांच्या डॉक्टरांकाडे जाण्याअगोदर :-

## Indian Dental Association

- १ . दात घासुन चुळा भरून जावे .
- २ . जातांना मागच्या वेळचे प्रिस्कीप्शन औषधांचा कागद बरोबर न्यावा .
- ३ . पान, मावा, गुटखा, सुपारी, दारू इ . चघळत जाऊ नये .
- ४ . तोंडात कवळी असेल तर ती कवळी निट धुवूव घ्यावी .
- ५ . लहान मुलाचे दात दुखत आसतील तर त्यांना एकटे पाठवू नये .
- ६ . सर्वात महत्वाचे म्हणजे शक्यतो आधी डॉक्टरांची अपॉइंटमेंट घेऊन मगच जावे .