

ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ

ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

1. ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਬੇਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਐਂਟੀਮਾਈਕਰੋਬਾਇਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੁਰਲੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪਲੇਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਮਾਈਕਰੋਬਾਇਲ ਮਾਊਥ ਰਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲਾਸਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਚੇ

- ◆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਜੋ ਕੈਵੀਟੀਜ਼ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ◆ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਕੇਅਰਟੇਕਰ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਸਫਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ।
- ◆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਪਾ ਕੇ ਸੌਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ◆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਉੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ ਡਰਿੰਕਸ, ਸੋਡਾ, ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

- ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ 3ਜੇ ਅਤੇ 6ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੈਵੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਾਲੇ pH ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ pH ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ 30 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਰਲ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪੀ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਰਲ ਸ਼ੱਕਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਈਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟ੍ਰਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਡੀ ਅਤੇ ਤਰਲ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚੀਨੀ-ਮੁਕਤ ਗੱਮ ਚਬਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ xylitol ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲੇਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਕੈਵੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹਵਾਲੇ:

1 ਅਮਰੀਕਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ। (2019)। ਗਰਭਾਵਸਥਾ. <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

2 ਹੈਰਿਸ, ਐਨ., ਗਾਰਸੀਆ-ਗੇਡੋਏ, ਐਫ. ਅਤੇ ਨਬੋ, ਸੀ. (2009)। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਨਿਵਾਰਕ ਦੰਦਸਾਜ਼ੀ। (7ਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ)। ਨਿਊ ਜਰਸੀ: ਪੀਅਰਸਨ ਸਿੱਖਿਆ।

ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 04 ਫਰਵਰੀ 2020

ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਲਈ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



VANDERBURGH COUNTY
HEALTH
DEPARTMENT
Prevent. Promote. Protect. Partner.



ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੱਕ ਮਾਰਣ ਜਾਂ ਖਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦੰਦ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲਈ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ + ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਓ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਸਨੈਕਸ ਦਰਮਿਆਨੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਤੰਬਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਬੁਰਸ਼, ਫਲਾਸ, ਕੁਰਲੀ ਕਰਨਾ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਸੂੜੇ ਸੁੱਜਣਾ

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਸ ਹਲਕੇ ਰੂਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਮਸੂੜੇ
- ਮਸੂੜੇ ਛੋਹਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ

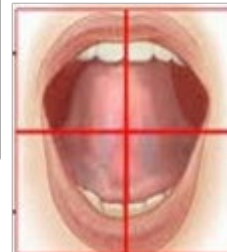
ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ

- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਟਾਫੀਆਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ, ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਲਸਾ, ਅਤੇ ਰਿਫਾਈਨਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਨੈਕ ਕਰਨਾ ਕੈਵਿਟੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਵਾਰ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗੈਗ ਰਿਫਲੈਕਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਮੌਖਿਕ ਦੀ ਕੈਵਿਟੀ ਤੋਂ ਪਲੈਕ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਧੱਬੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਨਰਮ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਸੂੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵੱਲ 45 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਰਿਸਟਲ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਰੇਕ ਚਤੁਰਭੁਜ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਮੂੰਹ ਲਈ ਕੁੱਲ 2 ਮਿੰਟ ਲਗਾਓ।



ਫਲੇਸਿੰਗ ਤਕਨੀਕ

ਫਲੇਸਿੰਗ ਸਪਲੀਸਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਟਾਰਟਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਖ਼ਤ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਲੈਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੇਸਿੰਗ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਿੰਗ ਫਲੇਸ ਅਤੇ ਫਲਾਸਪਿਕਸ।



- ਫਲਾਸ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ, ਫਲਾਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਤੋਂ ਕੂਹਣੀ ਤੱਕ ਚਲਾਓ।
- ਫਲਾਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਫਲਾਸ ਨੂੰ ਉਲਟੇ ਹੱਥ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ।
- ਸੀਸਾਮੇਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਲਾਸ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ (ਜਿੱਥੇ ਦੰਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਪਕੜ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਤੱਕ ਫਲਾਸ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਇੱਕ C-ਆਕਾਰ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਪਿਲਾ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਓ।

