

જૂન ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

**આપણીડેન્ટલ હેલ્થને
સુધારવાની ૫ રીતો**



શક્ય હોય ત્યાં સુધી દાંતને લાંબા
સમય સુધી રાખવા માટે અહીં કેટલીક
ખૂબ જ સરળ ટીપ્સ આપી છે!

૧. સ્પિટ ડોન્ટ રિન્સ

બ્રશ કર્યા પછી ટૂથપેસ્ટને પાણીથી કોગળા કરવાને બદલે
થૂંકવું એએક સરસ વિચાર છે. ટૂથપેસ્ટમાં ફ્લોરાઈડ હોય છે
જેતમારા દાંતનું રક્ષણ કરે છે, તેથીબ્રશ કર્યા પછી તેને
ઘોઈનાખવું એ સનસ્ક્રીન લગાવી અને પછી તડકામાં
જતાપહેલા ઘોઈ લેવા બરાબર છે. તે શરૂઆતમાં
વિચિત્રલાગે છે, પરંતુ તેટૂંક સમયમાં બીજી પ્રકૃતિ બનીજશે.

૨. ખાંડની આવર્તન ઘટાડવી

અલબત્ત તમારા ખાંડનું પ્રમાણ ઘટાડવું એ તમારા એકંદરસ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે, પરંતુ જો તમે સમાનખાંડયુક્ત નાસ્તો અથવા પીણાં એકસાથે લીધા હોય, ઉદાહરણ તરીકે જમવાના સમયે, તેને દિવસભર ફેલાવવાને બદલે, આ ઘણું છે તમારા દાંત માટે.

આ 'સુગર એટેક'ને દરરોજ ૪ કે તેથી ઓછા સુધી મર્યાદિત કરવાથી તમારા લાળનો સમય તમારા દાંતને બચાવવા માટે કામ કરે છે અને ખાંડના કારણે થતા એસિડના બફર તરીકે કામ કરે છે.

૩. સ્ટ્રો દ્વારા ફિઝી/સુગર ડ્રિંક પીવો

ફિઝીડ્રિંક્સમાં રહેલું એસિડ તમારા દાંતનાબાહ્ય પડને ધોવાણનું કારણબની શકે છે. આધોવાણ અંદરના વધુ સંવેદનશીલ સ્તરનેછોડી દે છે જેનેડેન્ટાઈન એક્સપોઝ્ડ કહેવાય છે.

તેથી ક્યારેકજ્યારે તમે ઠંડા પીણાંપીતા હોવ અથવા તોબહાર ઠંડી હવામાં પણતમે તમારા દાંતની થોડી સંવેદનશીલતા અનુભવીશકો છો. તમારા મોંનાપાછળના ભાગમાં સ્ટ્રોને ટાર્ગેટ કરવાથી આ ધોવાણ અનેસંવેદનશીલતા થતી અટકાવવામાં મદદમળે છે.

૪. ભયંકર પાન!

આપણામાંથીઘણા લોકો એ વાતથીવાકેફ છે કે ધૂમ્રપાનઅને વધુ પડતા આલ્કોહોલનુંસેવન કેન્સરનું જોખમ વધારી શકેછે, પરંતુ પાન પણ. પાનજે સોપારી (સોપારી) નું અરેકા અખરોટસાથે મિશ્રણ છે તે મોઢાનાકેન્સરનું જોખમ વધારે છે.

૫. સુગર-ફ્રી યુઇંગમ અજમાવી જુઓ

ખાંડ-મુક્ત યુઇંગમ સાથે પાન ખાવાજેવી આદત છોડવી એએક સરસ વિચાર છે. યુઇંગમ લાળને ઉત્તેજિત કરે છે જેતમારા દાંતનું રક્ષણ કરે છે અનેતમને એક જ સમયેતાજો શ્વાસ આપીને એક પથ્થરથી ૨ પક્ષીઓનેમારી નાખે છે.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને
મદદ કરી સકે છે!
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. નિકિતા થાનકી દ્વારા લખાયેલ

