

# کیا آپ کو معلوم ہے؟

وہ خواتین جن میں زچگی کے دوران دانتوں کے مسائل پائے جاتے ہیں یا جو دانتوں کی صفائی کا خیال نہیں رکھتی ہیں ان میں بچے کی قبل از وقت اور کم وزن پیدائش کے امکانات سات (۷) گنا زیادہ ہوتے ہیں

تمباکو نوشی کرنے والے حضرات میں مسوڑوں کی بیماریوں کے امکانات ان حضرات سے تین (۳) گنا زیادہ ہوتے ہیں جنہوں نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی ہو



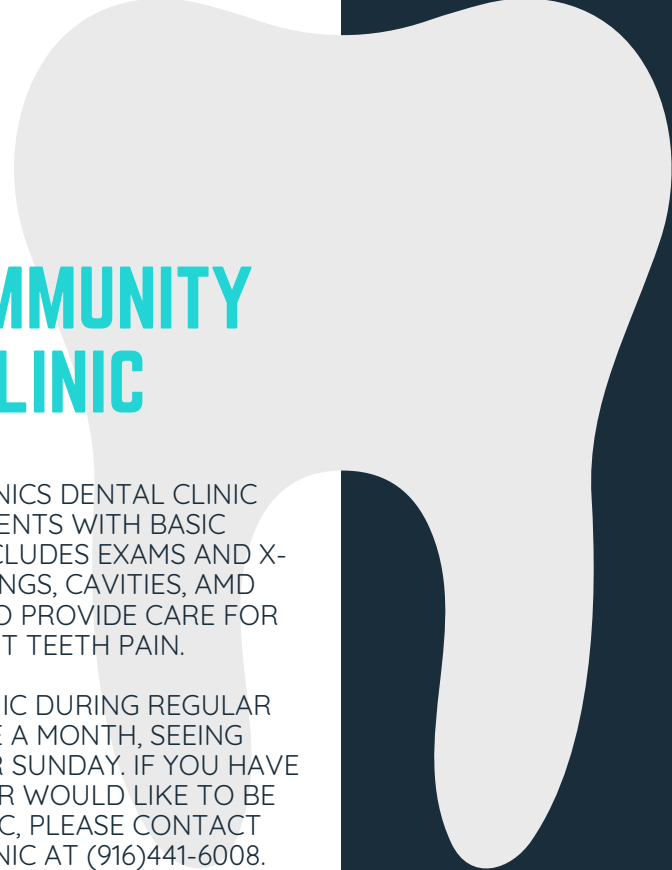
## SHIFA COMMUNITY DENTAL CLINIC

SHIFA COMMUNITY CLINICS DENTAL CLINIC AIMS TO PROVIDE PATIENTS WITH BASIC DENTAL CARE. THIS INCLUDES EXAMS AND X-RAYS, CLEANINGS, FILLINGS, CAVITIES, AND EXTRACTIONS. WE ALSO PROVIDE CARE FOR PATIENTS WITH URGENT TEETH PAIN.

WE HOLD DENTAL CLINIC DURING REGULAR CLINIC ONCE OR TWICE A MONTH, SEEING ABOUT 3 PATIENTS PER SUNDAY. IF YOU HAVE URGENT TEETH PAIN OR WOULD LIKE TO BE PART OF DENTAL CLINIC, PLEASE CONTACT SHIFA COMMUNITY CLINIC AT (916)441-6008.

# دانتوں کی صفائی اور حفاظت

منہ کی صفائی ستھرائی کی اہمیت کو سمجھئے



# منہ اور دانتوں کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

منہ کے حفظانِ صحت سے متعلقہ مسائل

دل کے امراض  
ذیابیطس  
سانس کے مسائل  
بڈیوں کی بیماریاں  
قبل از وقت پیدائش



## کیا چیزیں منہ کے حفظانِ صحت پر منفی اثرات رکھتی ہیں؟

میٹھے کی زیادتی  
تیزابیت والا کھانا  
تمباکو نوشی  
منہ کی حفظانِ صحت برقرار نہ رکھنا

## منہ کی صفائی کی تدابیر

دانتوں کی صفائی کا طریقہ روزانہ کم از کم دو مرتبہ دو منٹ کی لئے دانت مانجنہا برش کو گولائی میں گھمانا ہر ۳ سے ۴ مہینے میں برش کو تبدیل کرنا



فلوسنگ: دن میں کم از کم ایک بار فلوسنگ کرنا ضروری ہے فلوسنگ، دانتوں سے کھانے کے وہ اجزا نکال دیتی ہے جہاں برش نہیں پہنچ پاتا فلوسنگ، دانتوں اور مسوڑوں کو سڑنے سے بچاتی ہے

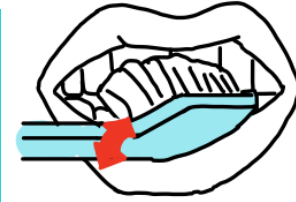
دندان ساز سے ہر ۶ (چھ) مہینے میں ملاقات: ہر ۶ مہینے میں دندان ساز سے دانت صاف کروانے سے دانت سڑنے اور خراب ہونے سے محفوظ رہتے ہیں اور ڈینٹسٹ بیماریوں کی شناخت بھی کر لیتے ہیں



متوازن غذا کا استعمال: ہری سبزیوں میں کیلشیم کی کثیر مقدار ہوتی ہے جو کہ دانتوں کے بیرونی غلاف کو چمکدار بنانے کیلئے بہترین ہے کرنچی پھل منہ میں صفائی کرنے والا تھوک بناتے ہیں جس سے دانت صاف رہتے ہیں



۱ برش کو مسوڑوں کی لائن کے قریب ۴۵ ڈگری زاویے پر ایسے رکھیں کے زیادہ سے زیادہ دانت اُس کے نیچے آجائیں



۲ برش کو گولائی میں گھمائیں اور زیادہ زور نہ لگائیں



۳ - باہر، اندر، اوپر، نیچے، دائیں اور بائیں کے دانتوں کو اچھی طرح برش کریں



۴ برش کی ٹپ کو آہستگی سے سامنے کے دانتوں کے پیچھے والے حصے پر اوپر نیچے استعمال کریں



۵ زبان کے اوپری حصے کو بھی برش کریں تاکہ بیکٹیریا ختم ہوں اور منہ میں تازگی برقرار رہے