

دانت کی صفائی اور آپ کی صحت :

- **ذیابیطس (DIABETES)**
 - جن کو مسوڑھوں کی بیماری ہے، اُن کو اپنے شکر (SUGAR) سنبھالنے میں مشکل ہوتی ہے۔
 - حمل اور پیدائش میں تکلیف
 - جن حاملہ عورت کو مسوڑھوں کی بیماری ہے، ان کے بچے وقت سے پہلے پیدا ہو سکتے ہیں اور پیدائش سے کم وزن ہو سکتا ہے۔
- **نمونیا (PNEUMONIA)**
 - منہ کے جراثیم پھیپھڑوں میں آنے کے بعد سانس کی بیماری دے سکتے ہیں۔
- **آسٹیوپوروسس (OSTEOPOROSIS)**
 - آسٹیوپوروسس ہڈیوں اور دانت کو کمزور کر سکتے ہیں۔
- **اینڈوکارڈائٹس (ENDOCARDITIS)**
 - اگر منہ سے خون میں جراثیم آجائیں پھر دل میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔



• آپ اپنی منہ کی صحت کا خیال کیسے رکھ سکتے ہیں؟

- دن میں دو دفعہ دانت صاف کریں۔
- روزانہ فلاس (FLOSS) کریں۔
- صحت مند غذا کھائیں۔
- ہار تین ماہ میں اپنا دانتوں کا برش تبدیل کرلیں۔
- پان اور چھالیہ نہیں کھائیں۔