

The importance of

PREVENTIVE DENTAL CARE



Improving Dietary Habits

Consumption of sticky sugar rich food and beverages promote the growth of cariogenic microbes predisposing to increased caries risk



Frequency of food consumption

It takes about 60 mins to regain the natural pH balance every time we eat ! Constant munching multiplies the probability of caries incidence as food tends to create an acidic environment in the mouth, which weakens the tooth structure.



At-Home Oral Care

Spend atleast 2 mins brushing your teeth!
Brush twice daily and floss at-least once a day.
Avoid using hard bristle brushes because these can cause wear of tooth structure causing issues like sensitivity in the long run.



The importance of preventive dental care



Regular Dental Checkups:

Pain isn't always the first sign of damage. Caries tend to start from little/ no inconvenience or its progress may be asymptomatic. Early diagnosis and treatment can help you avoid getting complex procedures like RCTs and extractions. Thereby increasing the lifespan of your natural dentition.



ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ



ਡੈਂਟਲ ਕੈਰੀਜ਼ (Dental Caries) ਕੀ ਹੈ?

ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਡੈਂਟਲ ਕੈਰੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੈਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

1. ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ:

ਚਿਪਚਿਪੇ, ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਚਾਕਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਸ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਸੜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਰੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



2. ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ (Frequency):

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ pH ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 60 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕੈਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



3. ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ:

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਗਾਓ। ਸਖ਼ਤ ਵਾਲਾਂ (ਬ੍ਰਿਸਟਲ) ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਘਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (sensitivity) ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ
ਸਿਹਤਮੰਦ
ਦੰਦਾਂ ਲਈ
ਉਪਾਅ



4. ਨਿਯਮਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ:

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਚੈਕਅੱਪ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਰਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਡੈਂਟਲ ਕੈਰੀਜ਼ ਦਾ ਵਾਧਾ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ (asymptomatic) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ, ਤੁਹਾਨੂੰ RCTs (ਰੂਟ ਕੈਨਲ) ਅਤੇ ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

