

آپ کے نئے دانت آپ کے منہ کو فٹ کرنے کے لئے بنائے گئے ہیں۔ تاہم ، وہ مصنوعی ہیں اور ان کی کامیابی اس بات پر منحصر ہے کہ آپ ان کے مطابق کتنی اچھی طرح ڈھل جاتے ہیں۔ دانتوں کی دیکھ بھال کے بارے میں کچھ تجاویز یہ ہیں:

اپنے نئے دانتوں کے عادی ہونا - پہلے چند ہفتوں کے لئے آپ کے نئے دانت بھاری اور عجیب محسوس کر سکتے ہیں۔ تاہم آپ کریں گے آخر کار اس کے عادی ہو گئے۔ دانتوں کو داخل کرنے اور ہٹانے کے لئے کچھ مشق کی ضرورت ہوگی۔

اپنے دانتوں کو پہننا - آپ دن کے دوران دانت پہن سکتے ہیں ، انہیں صرف کھانے کے بعد صاف کرنے کے لئے باہر لے جاسکتے ہیں۔ تاہم ، انہیں بستر پر جانے سے پہلے ہٹا دیا جانا چاہئے (بمبشہ انہیں ٹھنڈے پانی کے ساتھ کٹینر میں ذخیرہ کریں)۔ اس سے مسوڑھوں کو آرام کرنے کی اجازت ملتی ہے اور زبانی صحت کو فروغ دیتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے دانتوں کو ہٹانے کے بارے میں خدشات ہیں تو ، براہ کرم اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے اس پر تبادلہ خیال کریں

تکلیف - زیادہ تر لوگ دانتوں کے کسی بھی تجربے سے قطع نظر نئے دانتوں کو اچھی طرح سے ڈھالنے کا انتظام کرتے ہیں۔ تاہم ، آپ ابتدائی پہننے کے بعد 24-48 گھنٹوں کے بعد زخم کے دہبے ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پاس پہلے سے ہی اپنے ڈیٹنٹسٹ سے ملنے کا وقت ہو سکتا ہے جو فٹ کو بہتر بنانے کے لئے ان علاقوں کو آسان بنائے گا۔ اس کے بعد زخم کے دہبوں کو ٹھیک ہونے میں ایک ہفتہ لگ سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو نہیں دیکھ سکتے فوری طور پر ، جائزہ ملاقات سے 2-3 دن پہلے تک دانتوں کے پہننے کو کم کرنا یا روکنا دانشمندانہ ہو سکتا ہے۔

اپنے نئے دانتوں کے ساتھ کھانا - نرم کھانے سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ زیادہ ٹھوس غذا کی طرف بڑھیں۔ آپ کو کاٹنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے اپنے کھانے کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں اور دانتوں کے ٹپکنے سے بچنے کے لئے اپنے منہ کے دونوں اطراف کا استعمال کرتے ہوئے چبائیں۔ اپنے فرنٹ سے کاٹنے سے گریز کریں دانت (جیسے سیب میں کاٹنا) کیونکہ اس سے دانتوں کے پچھلے سرے پر ٹپکنے کا سبب بنے گا۔

اپنے نئے دانتوں کے ساتھ بات کرنا - آپ کی تقریر کو ابتدائی طور پر تبدیل کیا جاسکتا ہے اور کچھ الفاظ کا تلفظ کرنے کی ضرورت ہوگی۔ مشق کریں۔ تاہم ، آپ کی تقریر کو ایک ہفتے کے اندر معمول پر واپس آنا چاہئے۔ اس عمل کو تیز کرنے کے لئے ، ایک سے پڑھیں اخبار یا میگزین کو مدد کرنی چاہئے۔

اضافی لعاب : اپنے نئے دانتوں کے استعمال کے بعد آپ کو کچھ دنوں تک اضافی لعاب کا تجربہ ہو سکتا ہے۔

اپنے دانتوں کی صفائی - کھانے کے ملبے ، داغ دہبوں اور ٹارٹر کی تعمیر کو روکنے کے لئے آپ کے دانتوں کی روزانہ صفائی ضروری ہے۔ یہ ظاہری شکل ، منہ کی بدبو کے ساتھ مسائل پیدا کر سکتے ہیں ، مسوڑھوں میں جلن اور انفیکشن۔

برش کرنا

•••• اپنے دانتوں کو صاف کرنے کے لئے صابن اور گرم پانی کے ساتھ نرم ٹوتھ برش یا دانتوں کے برش کا استعمال کریں (گرم ہونے سے گریز کریں)۔

(پانی)۔

ٹوتھ پیسٹ ، گھناؤنے پیسٹ یا تمباکو نوشی کرنے والوں کے ٹوتھ پیسٹ کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ اس سے دانتوں کو خراش مل سکتی ہے جس سے ملبہ ، داغ دہبے اور ٹارٹر جمع ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

••• دانت ٹوٹ سکتے ہیں ، لہذا ہمیشہ ایک سنک / پیالے کو پانی سے بھریں ، پھر اپنے دانتوں کو سنک / پیالے کے اوپر صاف کریں ، صرف اسی صورت میں۔ وہ حادثاتی طور پر آپ کے ہاتھوں سے نکل جاتے ہیں۔

•• ہر کھانے کے بعد دانتوں کو برش کریں یا دھوئیں تاکہ اس سے بچا جا سکے۔ ملبے کی تعمیر۔

سوکنگ

•• آپ دھبوں اور ڈپازٹس کو ڈھیلا کرنے اور دور کرنے میں مدد کے لئے ، بھیگنے کے لئے ملکیتی دانتوں کی صفائی کی گولیاں یا حل استعمال کر سکتے ہیں۔
تاہم ، آپ کو دانتوں کو چھوڑنے کے لئے ایک خلا ہونا چاہئے۔
راتوں رات حل۔ بقتے میں ایک یا دو بار 10 منٹ کا بھیگو دیں
کافی ہونا چاہئے۔
اگر آپ کے پاس دھاتی دانت ہے تو اسے نہ بھیگوئیں کیونکہ یہ دھات کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ انہیں نرم برش کے ساتھ مؤثر طریقے سے صاف کیا جا سکتا ہے
اور گرم صابن کا پانی۔ اگر آپ کے دانت میں نرم تہہ ہے تو بھیگنے سے گریز کریں کیونکہ کچھ مصنوعات لائٹنگ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ وہ
برش کر کے بھی صاف کیا جاسکتا ہے۔

اپنے منہ کی دیکھ بھال - جزوی دانتوں کے ساتھ، آپ کو اضافی لینا چاہئے
اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کی دیکھ بھال کریں۔ یہاں تک کہ مکمل دانتوں کے ساتھ، آپ کو اب بھی اپنے منہ کی اچھی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنے مسوڑھوں، زبان کو برش کریں
اور دن میں دو بار نرم برش کے ساتھ تالو لگائیں۔ یہ پلک کو ہٹانے میں مدد کرتا ہے اور آپ کے منہ کی عام صحت کو بہتر بناتا ہے۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ کے دانت پلاسٹر ماڈل پر بنائے گئے ہیں۔ پلاسٹر ماڈل آپ کے منہ کی طرح حرکت نہیں کرتے ہیں ، ان میں اسکواش والے علاقے نہیں ہیں جہاں دانت ٹوب جائیں گے ، ان کے پاس
نرم علاقے نہیں ہیں۔ ان کے پاس ایسی زبان اور ہونٹ نہیں ہیں جو سالوں سے کچھ عادات کی حرکات پیدا کر چکے ہیں۔ پلاسٹر ماڈلز کو گیگ ریفلکس سے نمٹنے کی ضرورت نہیں ہے جس میں منہ میں غیر ملکی
شے رکھنے کے عادی ہونے میں وقت لگ سکتا ہے۔
اگر آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہیں تو ، براہ مہربانی ہمیں **02476382158** پر کال کریں