ਪਲੇਕ (ਪੇਪੜੀ) ਅਤੇ ਟਾਰਟਰ (ਮੈਲ) ਕੰਟਰੋਲ

ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਪੇਪੜੀ ਅਤੇ ਮੈਲ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਰਲਗੱਡ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਪੇਪੜੀ ਇੱਕ ਲੇਸਲਾ, ਰੰਗਹੀਣ ਜਰਾਸੀਮਾਂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਿਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਗਾਤਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਥੁੱਕ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗ੍ਰਿਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇੱਕਠੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੇਪੜੀ ਦਾ ਜੰਮਣਾ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਦਾਗ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੈਰੀਓਡੌਂਟਲ (ਮਸੂੜਿਆਂ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੈ। ਪੇਪੜੀ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਮਰ ਭਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੇਪੜੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ 4 ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਜੰਮਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲੌਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਮੈਲ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੱਥਰੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਪੇਪੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਦਾਗ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਲ ਦੇ ਜੰਮਣ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਪੇਪੜੀ ਅਤੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਅਤੇ ਮੈਲ ਜੰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਦੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਜੰਮਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ ਮੈਲ (ਜਾਂ ਪੱਥਰੀ) ਦੇ ਜੰਮਣ ਦੀ।

ਹਲਕਾ

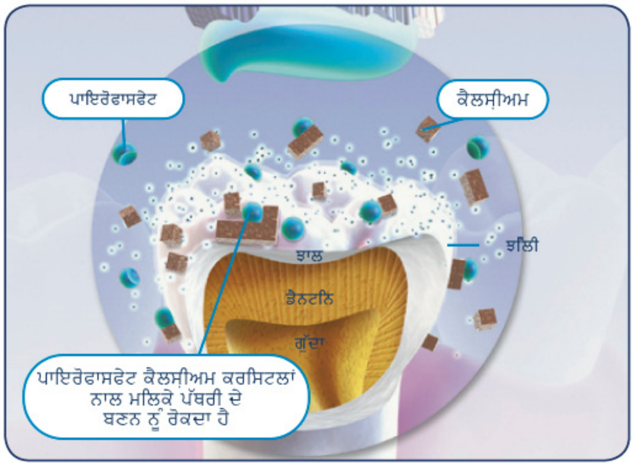
ਦਰਮਿਆਨਾ

ਭਾਰੀ

ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੇਟ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰਿਸਟਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਦੇ ਦਾਣੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੇਪੜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੱਥਰੀ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਇਰੋਫਾਸਫੇਟਸ ਨਾਮਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਬਣਦੇ ਕਰਿਸਟਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਕਰਿਸਟਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ, ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਜੰਮਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਜੰਮਣਾ



ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Crest Oral-B

ਪੀ ਐਂਡ ਜੀ ਪ੍ਰੋਫੈੱਸ਼ਨਲ ਓਰਲ ਹੈਲਥ

ਪਲੇਕ (ਪੇਪੜੀ) ਅਤੇ ਟਾਰਟਰ (ਮੈਲ) ਕੰਟਰੋਲ 2

ਤੁਸੀਂ ਮੈਲ ਦੇ ਜੰਮਣ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਓ
- ਪਾਇਰੋਫਾਸਫੇਟ ਮਿਲੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੈਸਟ ਟਾਰਟਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਕੇ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਕਰਿਸਟਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ

- ਕਰੈੱਸਟ ਪ੍ਰੋ-ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਰੈਸਟ ਵਿਵਿਡ ਵਾਈਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈਕਸਾਮੈਟਾਫਾਸਫੇਟ, ਇੱਕ ਪਾਇਰੋਫਾਸਫੇਟ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਕੇਵਲ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਫ਼ੇਦੀ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਪਏ ਬਾਹਰੀ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਕੇ ਤੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਦਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਕਰੈੱਸਟ ਦੀ ਇਹ ਸਥਾਪਨਾ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਜੰਮਣਾ ਘੱਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਲਈ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਪੱਥਰੀ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ.

ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ.

ਕਰੈੱਸਟ ਟਾਰਟਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ, ਕਰੈੱਸਟ ਪ੍ਰੋ-ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਰੈਸਟ ਵਿਵਿਡ ਵਾਈਟ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਫਲੌਸਿੰਗ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਫ਼ਾਈਆਂ, ਖੋੜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਖਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ.

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਰੈਸਟ ਉਤਪਾਦਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਰੈੱਸਟ ਟਾਰਟਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ
- ਕਰੈਸਟ ਪ੍ਰੋ-ਹੈਲਥ
- ਕਰੈਸਟ ਵਿਵਿਡ ਵਾਈਟ