प्लेक और टार्टर नियंत्रण

प्लेक (चकत्ता) और टार्टर (दंतमैल) के बारे में तथा इनका एक दूसरे से क्या सम्बन्ध है, इस बारे में रोगी अक्सर उलझन में रहते हैं।

प्लेक एक चिपचिपा व बैक्टीरिया का रंगहीन पदार्थ है जो लगातार दांत की सतह पर जमता रहता है। लार, भोजन, और तरल पदार्थ परस्पर मिल कर इसे पैदा करते हैं और यह दांतों पर तथा जहां दांत और मसूढ़े मिलते हैं, उस स्थान पर इकट्ठा हो जाता है।

प्लेक का जमा होना दांतों पर धब्बे पैदा कर सकता है, और यह परिदन्तीय (मसूढ़े के) रोग का प्राथमिक कारण भी है। प्लेक से लड़ना मुख सम्बन्धी अच्छी देखभाल का एक आजीवन अंग है।

प्लेक ब्रश करने के 4 से 12 घंटों के बाद दांतों पर जमना शुरू होता है, यही कारण है कि दिन में कम से कम दो बार ब्रश करना और रोजाना फ्लॉस करना इतना महत्वपूर्ण है।

टार्टर (दंतमैल), जिसे कैलकुलस (पथरी) भी कहते हैं, एक पपड़ीदार जमा हुआ पदार्थ है जो दांतों पर धब्बे डाल सकता है और उन्हें बदरंग कर सकता है। यह मजबूती से जम जाता है और केवल किसी दंत चिकित्सक के द्वारा ही हटाया जा सकता है। टार्टर (दंतमैल) का जमना नये प्लेक और बैक्टीरिया को हटाये जाने को भी और मुश्किल बना सकता है।

हर व्यक्ति में प्लेक और टार्टर (दंतमैल) से पीड़ित होने की सम्भावना बहुत भिन्न-भिन्न होती है। हममें से बहुत से लोगों में जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, ये तेजी के साथ बढ़ते जाते हैं।

नीचे दिये गये फोटो टार्टर (या कैलकुलस) बनने के स्तर प्रदर्शित करते हैं।

थोड़ा

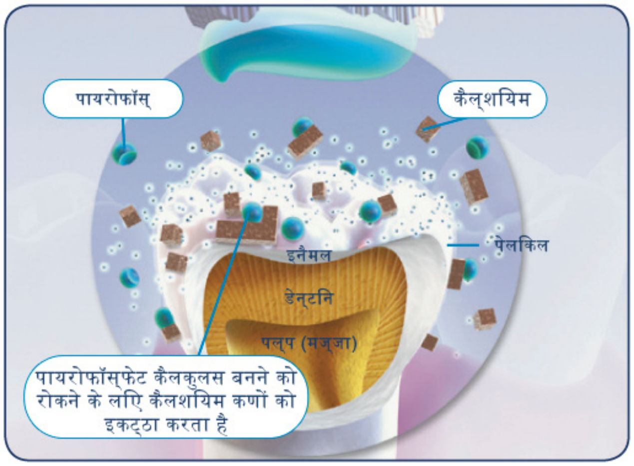
मर्यादित

ज़्यादा

कैलकुलस (पथरी) को समझना

कैलशियम और फॉस्फेट दांतों पर कण बनाने के लिए मजबूती से जुड़ जाते हैं। कैलशियम फॉस्फेट के ये कण अन्ततः कैलकुलस बनाते हुए प्लेक के अन्दर सख्त हो जाते हैं। कुछ प्रकार के रसायन जिन्हे पायरोफॉस्फेट कहते हैं, दांत की सतह पर कणों के बढ़ने को रोक कर और नये कणों का बनना रोक कर कैलकुलस के बढ़ने को कम करने में मदद करते हैं।

कैलकुलस का बनना



सौजन्य
Crest Oral-B

प्लेक और टार्टर नियंत्रण 2

आप टार्टर (दंतमैल) को बढ़ने से रोकने में निम्नलिखित के द्वारा मदद कर सकते हैं।

- अपने दांतों को हर 6 महीनों में या अपने दंत चिकित्सक अथवा हाइजिन विशेषज्ञ की सिफारिश पर उससे अधिक बार पेशेवर रूप से साफ कराकर
- किसी ऐसे टूथपेस्ट के साथ ब्रश करके जिसमें कि पायरोफॉस्फेट हो, जैसे कि Crest® Tartar Protection, जो दांत की सतह पर चिपक जाता है तथा कैलकुलस कणों के बनने को या बढ़ने को रोकता है।

- Crest® Pro-Health अथवा Crest® Vivid White के साथ ब्रश करके, जिसमें सोडियम हेक्सामेटाफॉस्फेट होता है, जो कि न केवल कैलकुलस को रोकने के लिए, बल्कि जबरदस्त सफेदी के लिए बाहरी धब्बों की जकड़ को ढीला करने व उन्हें तोड़ने के लिए तथा भविष्य में धब्बे जमने को रोकने के लिए एक टिकाऊ निरोधक बनाने हेतु विशेष रूप से तैयार किया गया पायरोफॉस्फेट है।

ये Crest उत्पाद कैलकुलस का बनना कम कर सकते हैं और आपकी प्रोफेशनल सफाई के दौरान आपके दंत चिकित्सक या दंत विज्ञानी का काम आसान बना सकते हैं।

अपने दंतीय पेशेवर द्वारा बताए गये घर पर देखभाल सम्बंधी विशेष निर्देशों का अनुसरण सुनिश्चित करें।

Crest Tartar Protection, Crest Pro-Health या Crest Vivid White के साथ रोजाना ब्रश करना, और साथ ही नियमित फ्लॉसिंग व पेशेवर सफाई, कैविटियों को रोकने में और मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में मदद करेंगे।

अपने दंत चिकित्सक से पूछें कि ये Crest उत्पाद किस प्रकार आपकी मदद कर सकते हैं:

- Crest टार्टर प्रोटेक्शन
- क्रेस्ट प्रो-हेल्थ
- Crest Vivid White

सौजन्य

पी एण्ड जी प्रोफेशनल ओरल हैल्थ