

ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੋਗਾਣੂ ਅਤੇ ਮੈਲ (ਪਲੈਕ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੰਦ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਤੋਂ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਮਾਨ:

- ਇੱਕ ਨਰਮ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼
- ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸਟ ਅਤੇ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ (ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ)
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਮਾਨ:

- ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ
- ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ
- ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੱਪ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ

ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ ਪਰਚਾ ਵੀ ਦੇਖੋ ਜੀ।



“ਇੰਟਰਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ” ਬੁਰਸ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



“ਅਡੈਪਟਿਵ” (ਲਚਕਦਾਰ) ਬੁਰਸ਼।



ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ।



ਬਜ਼ੁਰਗੋ:

- ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ; ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਨਰਮ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਮਟਰ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾ ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਲਗਾ ਕੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- “ਡੈਕਸਟੀਰਿਟੀ” (ਸਰੀਰਕ/ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਬੰਧੀ) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂ “ਅਡੈਪਟਿਵ” ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਮੈਲ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਦ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਫਲੋਸ ਜਾਂ “ਇੰਟਰਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ” ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਬਾਕਾਰਿਦਾ ਜਾਓ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ! ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਰੋਗਾਣੂ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਥਾਂ ਚੁਣੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ - ਬਾਹਰਲੀ, ਅੰਦਰਲੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ। ਜੀਭ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ-ਇਹ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਗੜ ਰਹੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਵਾਓ।
- ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਬੁਰਸ਼ ਘਸ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਬਦਲੋ - ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ, ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਖਿਅਕ ਵੀਡਿਓ ਦੇਖਣ ਲਈ yourdentalhealth.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।



**British
Columbia
Dental
Association**

MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION



**BRITISH
COLUMBIA**