



ব্রাশ করলেই সুস্থ দাঁত?

ডা. সিদ্ধার্থ মজুমদার ●

মুখের স্বাস্থ্যের বিষয়ে বাড়ছে সচেতনতা। আর তা ছড়িয়ে দিতে প্রতিবছরের ৬ মার্চ পালন করা হয় বিশ্ব ডেনটিস্ট ডে। এই দিনে আসুন জেনে নেওয়া যাক, কেমন করে রক্ষা করবেন মুখ ও দাঁতের সৌন্দর্য। নিয়মিত ব্রাশ করলেই কি দাঁত সুস্থ, সুন্দর রাখা যায়? দাঁত ব্রাশের সঙ্গে আছে আরও কিছু টুকিটাকি যত্ন।

কোমল পানীয় নয় : কোমল পানীয় দাঁতে খুব সহজেই দাগ ফেলে দেয়। আর দাঁতের সুরক্ষা দেয় যে এনামেল, তারও ব্যাপক ক্ষতি সাধন করে।

স্ট্র ব্যবহার : কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিঙ্ক, কিংবা কৃত্রিম জুসে থাকে সাইট্রিক ও ফসফরিক অ্যাসিড। এগুলো দ্রুত ক্ষয় করে এনামেল। স্ট্র ব্যবহারে ক্ষতি কিছুটা এড়ানো যায়।

ভিটামিন সি : কমলা, লেবু, জাম্বুরা ইত্যাদি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ। ভিটামিন সি বেশি খেলে ভালো থাকবে মাড়ি।

বেশি করে আপেল আর গাজর : আপেলকে বলা হয় প্রাকৃতিক টুথব্রাশ। খাবার শেষে একটি আপেল খেতে পারেন। গাজরেও আছে দাঁত পরিষ্কারের প্রাকৃতিক ক্ষমতা

সবুজ চা (গ্রিন টি) : সবুজ চায়ে থাকে পলিফেনল, অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। উপাদান দুটি দাঁতের গায়ে দস্তমল (প্ল্যাক) জমতে বাধা দেয়। এছাড়া গ্রিন টি মুখের দুর্গন্ধ দূর করতেও সহায়ক

