

# SA Dental Service

## विघालय दन्त्य सेवा दाँतों के निस्सारण के पश्चात् निर्देश

### आज के दिन

- अपने दाँतों को महीन तार की जाली पर आधे घंटे के लिए स्थिरता से बंद रखें
- पहले 12-24 घंटों में थोड़ा रक्त बहना सामान्य है
- साफ हाथों का प्रयोग कर - यदि आवश्यक हो तो एक नया पैक रखें। कचरे के डिब्बे में फेंकने से पहले प्रयोग किए गए पैकस् को एक टिशु में लपेटें
- निस्सारण के पश्चात् 24 घंटों तक अपने मुँह को पानी से ना धोयें
- आराम करें तथा बाकी के दिन के लिए दौड़ने, तैरने तथा अन्य शारीरिक खेलों जैसी क्रियाओं से बचें
- निस्सारण के पश्चात् आप एक घंटे के लिए खा व पी सकते हैं तथा ऐसा करते समय निस्सारण क्षेत्र का बचाव करें
- 24 घंटों के लिए धूम्रपान या मदिरापान ना करें
- इस बात का ध्यान रखें कि आपके होठों के चैतन्य-शून्य होने पर आप उनको दाँतों से ना काटें

### कल

- साधारण गरम पानी के गिलास में नमक का आधा चम्मच घोलें
- घोल को दाँतों के गर्त के आसपास एक मिन्ट के लिए धीमे-धीमे पानी से धोयें तथा बाहर थूकें
- 3-5 दिनों के लिए, हर समय भोजन करने के बाद तथा सोने से पहले धीमे-धीमे नमक वाले पानी से निरन्तर धोना जारी रखें
- प्रत्येक दिन टूथ ब्रश करना व धागे से दाँतों के बीच के भाग को साफ करना जारी रखें

### पीड़ा से मुक्ति

- यदि आवश्यकता पड़े, तो पैनाडोल, पैनाडाइन या ऐसी ही कोई अन्य पीड़ा से मुक्ति दिलाने वाली दवाई लें। पैकट पर दिए गए निर्देशों का अनुसरण करें
- ऐस्परीन या इबुपरोफिन (उदाहरणतः न्यूरोफिन) का प्रयोग ना करें क्योंकि इससे और रूधिरस्राव हो सकता है

## रूधिरस्राव

- यदि थोडा रूधिरस्राव होता है तो
  - ठंडे पानी के साथ धीमे-धीमे मुँह धोयें
  - दाँतों की गर्त के उपर तह लगाई हुई महीन तार की जाली का एक साफ टुकड़ा या रूई का कपड़ा रखें तथा आधे घंटे के लिए अपने दाँतों को स्थिरता से इस पर बंद करके रखें। साफ हाथों का प्रयोग करें
  - समतल हो कर ना लेटें, अपना सिर ऊँचा उठा कर रखें
- यदि रूधिरस्राव या पीड़ा देर तक होती है तो
  - नियमित कार्य के नियत समय के दौरान अपनी दन्त्य क्लीनिक से संपर्क करें
  - नियमित कार्य के नियत समय के पश्चात् 8232 2651 पर नियमित कार्य के नियत समय के पश्चात् की आपातकालीन परामर्श सेवा से संपर्क करें

## अपने बच्चे की मुस्कराहट का ध्यान रखते हुए

- अपने बच्चे के दाँतों व मसूड़ों को साफ करने के लिए एक छोटे व मृदु टूथब्रश का प्रयोग करें। बहुत छोटे बच्चों को आपकी सहायता की जरूरत पड़ेगी
- हर सुबह व रात को सोने से पहले ब्रश करें
- 0-17 महीने तक की आयु वाले बच्चों के लिए किसी टूथपेस्ट का प्रयोग ना करें
- 18 महीनों से 5 वर्ष तक के बच्चों के लिए, कम फ्लोराइड वाले बच्चों के टूथपेस्ट में से मटर के आकार की मात्रा के टूथपेस्ट का प्रयोग करें। अपने बच्चे को टूथपेस्ट की निगलने की अपेक्षा थूकने के लिए प्रोत्साहित करें
- 6 साल से अधिक की आयु वाले बच्चों के लिए व्यस्कों के फ्लोराइड टूथपेस्ट में से मटर के आकार की मात्रा के टूथपेस्ट प्रयोग करें
- ब्रश करने के बाद, टूथपेस्ट को पानी से धोने की अपेक्षा बाहर थूकें
- अपने बच्चे के लिए स्वास्थ्यवर्द्धक अल्प भोजन का चुनाव करें। अल्प आहार, साफ्ट ड्रिंक्स तथा जूस की अधिक मात्रा का सेवन ना करें
- नल का पानी सबसे अच्छा पेय पदार्थ है
- जहाँ सम्भव हो वहाँ चीनी रहित दवाइयों को चुनें
- डैन्टल के अंतर्गत वाइट पेजिस में स्कूल डैन्टल क्लीनिक दूरभाष नम्बर दिए गए हैं