

مسواک غالباً دنیا کا پہلا ٹوتھ برش ہے!

مسواک دنیا کا قدیم ترین ٹوتھ برش مانا جاتا ہے بلکہ شائد دنیا کا سب سے قدیم برش ہے۔ دانتوں کی صفائی کی معاشرتی تاریخ میں آنحضرت ﷺ کو سب سے زیادہ دانتوں کی صفائی کا خیال رکھنے والوں میں شمار کیا گیا ہے۔ عرب کے تاجروں کے ذریعہ مسواک کو دنیا کے دوسرے علاقوں میں بھی مقبولیت حاصل ہوئی۔ آج بھی مسواک کئی علاقوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ مثلاً افریقہ کے ممالک، ہندوستان اور ترکی وغیرہ۔ مسواک میں ایسے بہت سے مفید اجزاء ہیں جو دانتوں کو صحت مند رکھتے ہیں اور انہیں تقویت دیتے ہیں۔

﴿صفائی نصف ایمان ہے﴾

مسلم

دانتوں کی صفائی کی حقیقت

- دانتوں کی صفائی کیوں ضروری ہے۔
- دن میں کتنی دفعہ دانت صاف کرنا ضروری ہے اور کتنی دیر تک۔
- کون سی کھانے پینے کی اشیاء دانت صاف کرنے سے پہلے اور بعد میں نہیں کھانی پینی چاہئے۔
- دانتوں کی صفائی کے چند طریقے۔

- دانت صاف کرنے کا مقصد

دانت صاف کرنے کا خاص مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے دانتوں کو مختلف بیماریوں سے بچائیں۔ دانتوں کی صفائی آپ کو صحت مند رکھنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے اور آپ کے دانتوں میں سوراخ ہونے سے بچاتا ہے اور منہ کی بد بو سے بچاتا ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ دانتوں کی صحیح صفائی سے آپ اپنے آپ کو مختلف بیماریوں سے جیسے کہ ذیابیطس، دل کا دورہ اور ڈھاڑوں کے درد وغیرہ سے بچ سکتے ہیں۔

- دن میں کتنی دفعہ دانت صاف کرنے چاہئے اور کتنی دیر کے لئے

اس بات پر کافی دفعہ بحث ہو چکی ہے لیکن ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ دن میں دو بار دانت صاف کرنا کافی ہے یعنی

صبح اور شام۔ زیادہ سخت صفائی سے دانتوں کی اوپر والی سطح خراب ہو سکتی ہے اور مختلف جراثیم پیدا ہو سکتے ہیں کم از کم دو منٹ دانت صاف کرنے چاہئے۔ آپ دانت صاف کرنے کا طریقہ نیچے دی گئی تصویروں میں دیکھ سکتے ہیں۔

اوپر اور نیچے والے دانتوں کی آگے والی سائیڈ صاف کریں۔

اوپر اور نیچے والے دانتوں کی پچھلے والی سائیڈ صاف کریں۔

اسکے بعد اپنے گالوں کی اندرونی سائیڈ صاف کریں جس سے آپ کھانا چباتے ہیں۔
آپ زبان کو بھی صاف کر سکتے ہیں۔

۔ کونسے کھانے پینے کی اشیاء دانت صاف کرنے سے پہلے اور بعد میں نہیں کھانی پینی چاہئے۔
دانتوں کے ڈاکٹروں کی بڑی تعداد کا یہ ماننا ہے کہ ہمیں اپنے دانتوں کے صاف کرنے سے تیس منٹ پہلے تک کوئی ایسڈ والی چیز استعمال نہیں کرنی چاہئے مثلاً جوس بروس اور کینڈی وغیرہ۔ کافی لوگ ناشتہ کرنے کے فوراً بعد دانت صاف کرتے ہیں تاکہ انکے منہ سے بد بو نہ آئے اور انکے دانتوں صاف ہو جائیں، یہ صحیح نہیں ہے۔ ناشتے کے فوراً بعد برش کرنے سے دانتوں کے آگے حصے خراب ہو سکتے ہیں، جیسے کہ کچھ پھلوں میں ایسڈ پایا جاتا ہے، دانت صاف کرنے سے پہلے بھی پھل نہیں کھانا چاہئے۔

۔ دانتوں کی صفائی کے چند طریقے

□ فلور والی ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں، جن سے سوراخ نہیں ہوں گے۔

فلور دانتوں کی اوپر کی سطح کو سخت کرتا ہے۔

ایسی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنی چاہئے جس میں natriumlaurilsulfat نہ ہو مثلاً Zendium

دانت والے برش ہر تین ماہ بعد بدلیں

دانت کی صفائی میں دانتوں والا دھاگہ ضرور شامل کریں
فلور والی گولیاں ضرور استعمال کریں یا پھر فلور والا پانی ضرور استعمال کریں
کھانے کا ٹائم پکار رکھیں جب پیاس لگے تو پانی پیئیں ایسی سنیکس استعمال نہ کریں جن میں چینی ہو خاص
طور پر اس وقت جب آپ سونے لگیں ہوں۔