

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਬਣਾਵਟੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਲਦੇ ਹੋ। ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਏਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ – ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰਕਾਰ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ - ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ)। ਇਹ ਮਸ਼ੂਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ

ਬੇਆਰਾਮੀ – ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਘਸਾਈ ਦੇ 24-48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁਖਦੇ ਧੱਬੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇ ਜੋ ਫਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਖਦੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ, ਸਮੀਖਿਆ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ 2-3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਘਸਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਕਲਮੰਦੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਖਾਣਾ – ਨਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧੇਰੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਟਿਪਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਚਬਾਓ। ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਦੰਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੇਬ ਵਿੱਚ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ) ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਟਿਪਿੰਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ – ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਪਰ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਵਾਪਸ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਲਾਰ – ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲਾਰ ਵਗਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ – ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਲਬੇ, ਦਾਗਾਂ ਅਤੇ ਟਾਰਟਰ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿੱਖ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਗੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਸ਼ੂਰਿਆਂ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜਲੂਣ।

ਬੁਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

□□ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਰਮ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਗਰਮ ਤੋਂ ਬਚੋ ਪਾਣੀ)।

- ਟੁੱਥਪੇਸਟ, ਘ੍ਰਿਣਾਯੋਗ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਮਲਬਾ, ਦਾਗ ਅਤੇ ਟਾਰਟਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

□□ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਸਿੱਕ/ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਫੇਰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਕ/ਕਟੋਰੇ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਉਹ ਚਾਣਚੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿਲਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

□□ ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਮਲਬੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ।

ਭਿੱਜਣਾ

□□ ਤੁਸੀਂ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਘੋਲਾਂ ਨੂੰ ਭਿਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਦਾਗਾਂ ਅਤੇ ਜਮਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਕੇ ਇੱਕ ਖਲਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਹੱਲ। 10-ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਭਿਉਵੇ ਕਾਫੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

□□ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਧਾਤੂ ਦੀ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਭਿੱਜੋ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧਾਤੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਦੀ ਪਰਤ ਨਰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਭਿਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦ ਕਿਨਾਰੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਰੱਸ਼ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ - ਅਸ਼ਕ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ। ਪੂਰੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ, ਜੀਭ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਤਾਲੂ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਪੇਪੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਪਲਾਸਟਰ ਮਾਡਲਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਪਲਾਸਟਰ ਮਾਡਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੱਥੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਡੁੱਬ ਜਾਣਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਮਲ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਜੀਭ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਆਦਤਨ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਲਾਸਟਰ ਮਾਡਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੈਰ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ **02476382158** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ