



## मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ

यो तथ्य पानाले मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ कहिले प्रयोग गर्ने, मुख कुल्ला गर्ने पदार्थका सामान्य प्रकारहरू र प्रभावकारी रूपमा मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ कसरी प्रयोग गर्ने बारे वर्णन गर्दछ।

### मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ कहिले प्रयोग गर्ने

मुख कुल्ला गर्ने पदार्थले नियमित दाँत माझे र कुल्ला गर्ने प्रक्रियालाई प्रतिस्थापन गर्नु हुँदैन, यसको तत्त्वहरूको आधारमा यी मुख कुल्ला गर्ने पदार्थहरू विभिन्न प्रयोजनका लागि उपयुक्त हुन सक्छ।

मुख कुल्ला गर्ने पदार्थले जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) प्रवेश गर्न सक्दैन, गिजाको मुनि अप्रभावकारी हुन्छ र दाँतको बिचमा पुग्न असक्षम हुन्छ।

एक दन्त चिकित्सकले विशिष्ट मौखिक अवस्थाहरूको लागि विशेष मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ सिफारिस गर्न सक्छ। दन्त चिकित्सकहरूले शारीरिक कमजोरी वा चिकित्सा कारणले ब्रस गर्न नसक्नेहरूलाई पनि कुल्ला गर्न सिफारिस गर्न सक्छन्।

केही मुख कुल्ला गर्ने पदार्थमा उच्च मात्रामा मदिरा (अल्कोहल) हुन्छ। गर्भवती महिलाहरू र बालबालिकाहरूले मदिरा (अल्कोहल) युक्त मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ प्रयोग गर्नु हुँदैन। सुक्खा मुखबाट पीडित व्यक्तिहरूले मदिरा (अल्कोहल) युक्त मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ प्रयोग गर्नबाट जोगिनै पर्छ किनभने यी मुख कुल्ला गर्ने पदार्थले समस्यालाई अझ खराब बनाउन सक्छ।

### मुख कुल्ला गर्ने पदार्थका प्रकारहरू

मुख कुल्ला गर्ने पदार्थलाई सामान्यतया शृङ्गारिक (कस्मेटिक) वा उपचारात्मक रूपमा वर्गीकृत गरिन्छ।

#### शृङ्गारिक (कस्मेटिक) मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ

शृङ्गारिक (कस्मेटिक) मुख कुल्ला गर्ने पदार्थहरू व्यावसायिक, बिना औषधि पुर्जी पाउने (ओभर-द-काउन्टर) उत्पादनहरू हुन् जसले ब्रस गर्नु अघि वा पछि मुखको फोहोर हटाउन मद्दत गर्दछ, अस्थायी रूपमा सासको दुर्गन्धलाई रोक्न, मुखमा जीवाणु (ब्याक्टेरिया) कम गर्न र मिठो स्वादको साथ मुखलाई ताजा पार्छ। कम्तीमा, तिनीहरू प्रभावकारी मौखिक एन्टिसेप्टिक्स हुन् जसले मुखलाई ताजा बनाउँदछ र छोटो अवधिमा सासको दुर्गन्ध कम गर्दछ।

#### उपचारात्मक मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ

चिकित्सकीय मुख कुल्ला गर्ने पदार्थमा शृङ्गारिक (कस्मेटिक) मुख कुल्ला गर्ने पदार्थहरू जस्तै फाइदाहरू छन्, तिनीहरूमा थप सक्रिय घटक पनि हुन्छ जसले केही मौखिक रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

#### सामान्य मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ

सामान्य मुख कुल्ला गर्ने पदार्थहरूमा नुन पानी, क्लोरहेक्साइडिन, फ्लोराइड, महत्त्वपूर्ण तेल र जीवाणुरोधी कुल्ला गर्ने पदार्थहरू समावेश छन्।

- नुन पानी कुल्ला: एक गिलास मनतातो पानीमा आधा चम्चा टेबल नुन बराबर घोलेर हल्का, तातो नुन पानीले मुख कुल्ला गर्नाले अल्सर, घाँटीमा सामान्य जलन र दाँतको घाउ भएकाहरूलाई फाइदा हुन्छ। नुन पानीले मुख कुल्ला गर्नाले असुविधा कम गर्छ र निको पार्न मद्दत गर्छ। यदि एक हप्ता भन्दा लामो समयसम्म यो क्षेत्रमा चिढचिढा वा दुखाइ जारी छ भने दन्त चिकित्सकको सुझाव लिनुहोस्।
- क्लोरहेक्साइडिन (Chlorhexidine) कुल्ला गर्ने पदार्थ: क्लोरहेक्साइडिन (Chlorhexidine) कुल्ला गर्ने पदार्थले मुखमा जीवाणु (ब्याक्टेरिया) कम गर्छ। लामो समयसम्म यसको प्रयोगले स्वाद परिवर्तन गर्न सक्छ, दाँतमा खैरो दाग हुन सक्छ र क्यालकुलस (टार्टर वा स्केल) को गठन बढाउन सक्छ। क्लोरहेक्साइडिन (Chlorhexidine) को प्रयोग दन्त चिकित्सकको सिफारिसमा हुनुपर्छ र उनीहरूको निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्नुपर्छ।



- फ्लोराइड मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ: दाँत क्षयको उच्च जोखिममा भएका व्यक्तिहरूलाई दन्त चिकित्सकहरूले फ्लोराइड मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ गर्न सिफारिस गर्न सक्छन्। फ्लोराइड टुथपेस्टको संयोजनमा फ्लोराइड मुख कुल्ला गर्ने पदार्थको प्रयोगले दाँत क्षय विरुद्ध अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छ। फ्लोराइड मुख कुल्ला गर्ने पदार्थको प्रयोग छ वर्ष र कम उमेरका बच्चाहरूलाई सिफारिस गरिँदैन किनभने तिनीहरूले कुल्ला गरेको पानी निल्न सक्छन्। उपभोक्ताहरूले सावधानी तथा उमेरको सिफारिसहरूको लागि सधैं निर्माताको लेबल जाँच गर्नुपर्छ र उनीहरूले दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ।
- महत्त्वपूर्ण तेलयुक्त मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ: मुख कुल्ला गर्ने पदार्थमा महत्त्वपूर्ण तेलको प्रयोग सासको दुर्गन्ध कम गर्न प्रभावकारी साबित भएको छ।
- जीवाणुरोधी मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ: एन्टिब्याक्टेरियल मुख कुल्ला गर्ने पदार्थले मुखमा जीवाणु (ब्याक्टेरिया) कम गर्छ र जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) मा जीवाणु (ब्याक्टेरिया) को गतिविधिलाई बदल्छ। तिनीहरू विशेष गरी जिन्जिभाइटिस (gingivitis) र सानो घाँटी सङ्क्रमण नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

### मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ प्रयोग गर्दा

- मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ प्रयोग गर्नु अघि दाँत माइनुहोस् र कुल्ला गर्नुहोस्।
- मुख कुल्ला गर्ने पदार्थको सिफारिस गरिएको मात्रा मापन गर्नुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस्।
- प्याकेजिङमा सिफारिस गरिएको समय (वा तपाईंको दन्त चिकित्सकले सिफारिस गरे अनुसार) आफ्नो मुखको वरिपरि तरल पदार्थ कुल्ला गर्नुहोस् वा पुछनुहोस्।
- मुखबाट तरल पदार्थलाई राम्ररी थुक्नुहोस्।
- मुख कुल्ला गर्ने पदार्थको प्रभावलाई अधिकतम बनाउन, यसलाई प्रयोग गरेपछि तीस मिनेटसम्म कुल्ला, खाने, **भाप** वा धूम्रपान नगर्नुहोस्।

### थप जानकारीको लागि

- आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) मा जानुहोस्।
- १३ हेल्थ (13 HEALTH) (१३ ४३ २५ ८४) लाई दिनको २४ घण्टा, हप्ताको सात दिन गोप्य स्वास्थ्य सुझावको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) मा इमेल गर्नुहोस्।