



## माउथ रिस

इस तथ्य पत्रक में चर्चा की गई है कि माउथ रिस का उपयोग कब करना चाहिए, माउथ रिस के सामान्य प्रकार और माउथ रिस का प्रभावी ढंग से उपयोग कैसे किया जाए।

### मुंह कुल्ला का उपयोग कब करें

हालांकि माउथवॉश को नियमित टूथब्रशिंग और फ्लॉसिंग का स्थान नहीं लेना चाहिए, फिर भी वे अपनी सामग्री के आधार पर विभिन्न प्रयोजनों के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

मुंह के कुल्ला पट्टिका में प्रवेश नहीं करते हैं, मसूड़ों के नीचे अप्रभावी होते हैं और दांतों के बीच पहुंचने में असमर्थ होते हैं।

एक दंत चिकित्सक विशिष्ट मौखिक स्थितियों के लिए विशिष्ट मुंह कुल्ला की सिफारिश कर सकता है। दंत चिकित्सक उन लोगों के लिए भी कुल्ला की सिफारिश कर सकते हैं जो शारीरिक हानि या चिकित्सा कारणों से ब्रश नहीं कर सकते हैं।

कुछ माउथवॉश में अल्कोहल की मात्रा अधिक होती है। गर्भवती महिलाओं और बच्चों को मादक मुंह कुल्ला का उपयोग नहीं करना चाहिए। शुष्क मुंह से पीड़ित व्यक्तियों को अल्कोहल युक्त मुंह के कुल्ला से बचना चाहिए क्योंकि ये मुंह कुल्ला समस्या को बदतर बना सकते हैं।

### मुंह के कुल्ला के प्रकार

माउथ रिस को आमतौर पर कॉस्मेटिक या चिकित्सीय के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।

#### कॉस्मेटिक माउथ रिस

कॉस्मेटिक माउथ रिस वाणिज्यिक, ओवर-द-काउंटर उत्पाद हैं जो ब्रश करने से पहले या बाद में मौखिक गंदगी को हटाने में मदद करते हैं, अस्थायी रूप से खराब सांस को दबाते हैं, मुंह में बैक्टीरिया को कम करते हैं और सुखद स्वाद के साथ मुंह को ताज़ा करते हैं। बहुत कम से कम, वे प्रभावी मौखिक एंटीसेप्टिक्स हैं जो मुंह को ताज़ा करते हैं और अल्पावधि में खराब सांस को कम करते हैं।

#### चिकित्सीय माउथ रिस

जबकि चिकित्सीय माउथ रिस के लाभ कॉस्मेटिक माउथ रिस के समान ही होते हैं, इनमें एक अतिरिक्त सक्रिय घटक भी होता है जो कुछ मौखिक रोगों से बचाने में मदद करता है।

#### आम माउथ रिस

आम मुंह के कुल्ला में खारे पानी, क्लोरहेक्सिडिन, फ्लोराइड, आवश्यक तेल और जीवाणुरोधी रिस शामिल हैं।

- खारे पानी से कुल्ला: हल्के, गर्म नमक के पानी के मुंह के रिस, एक गिलास गुनगुने पानी में भंग टेबल नमक के आधे चम्मच के साथ, अल्सर, मामूली गले की जलन और नकली दांत घावों के साथ उन लोगों को लाभ पहुंचा सकता है। खारे पानी के मुंह से कुल्ला असुविधा को कम करता है और उपचार में सहायता करता है। एक दंत चिकित्सक से परामर्श करें यदि क्षेत्र एक सप्ताह से अधिक समय तक परेशान या परेशान रहता है।
- क्लोरहेक्सिडिन कुल्ला: क्लोरहेक्सिडिन माउथ रिस मुंह में बैक्टीरिया को कम करते हैं। लंबे समय तक उपयोग स्वाद को बदल सकता है, दांतों पर भूरे रंग के धुंधला हो सकता है और पथरी (टैटार या स्केल) के गठन को बढ़ा



सकता है। क्लोरहेक्सिडिन का उपयोग एक दंत चिकित्सक की सिफारिश पर होना चाहिए और उनके निर्देशों के अनुसार उपयोग किया जाना चाहिए।

- फ्लोराइड मुंह कुल्ला: दांतों की सड़न के उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए दंत चिकित्सकों द्वारा फ्लोराइड माउथ रिन्स की सिफारिश की जा सकती है। फ्लोराइड टूथपेस्ट के साथ फ्लोराइड मुंह कुल्ला का उपयोग दांतों के क्षय के खिलाफ अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान कर सकता है। छह साल और उससे कम उम्र के बच्चों के लिए फ्लोराइड मुंह कुल्ला का उपयोग करने की सिफारिश नहीं की जाती है क्योंकि वे कुल्ला निगल सकते हैं। उपभोक्ताओं को हमेशा सावधानियों और उम्र की सिफारिशों के लिए निर्माता के लेबल की जांच करनी चाहिए और अपने दंत चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।
- आवश्यक तेलों से युक्त मुंह के रिन्स: माउथवॉश में आवश्यक तेलों का उपयोग सांसों की बदबू को कम करने में कारगर साबित हुआ है
- जीवाणुरोधी मुंह कुल्ला: जीवाणुरोधी मुंह के कुल्ला मुंह में बैक्टीरिया को कम करते हैं और पट्टिका में बैक्टीरिया की गतिविधि को बदलते हैं। वे मसूड़े की सूजन और मामूली गले के संक्रमण को नियंत्रित करने में मदद करने में विशेष रूप से सहायक होते हैं।

### माउथ रिंस का उपयोग करना

- माउथ रिंस का उपयोग करने से पहले दांतों को ब्रश और फ्लॉस करें।
- माउथ रिंस की अनुशंसित मात्रा को मापें और उपयोग करें।
- पैकेजिंग पर अनुशंसित समय के लिए अपने मुंह के चारों ओर तरल को कुल्ला या घुमाएं (या जैसा कि आपके दंत चिकित्सक द्वारा अनुशंसित है)।
- मुंह से तरल पदार्थ को अच्छी तरह से थूक दें।
- माउथ रिंस के प्रभाव को अधिकतम करने के लिए, इसका उपयोग करने के बाद तीस मिनट तक कुल्ला, खाना, वशीकरण या धूम्रपान न करें।

### अधिक जानकारी के लिए

- अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) पर जाएं
- गोपनीय स्वास्थ्य सलाह के लिए 13 HEALTH (13 43 25 84) पर कॉल करें दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सात दिन
- ईमेल [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)