



ब्रेसिज़ या प्लेट पहनना

यह फैक्ट शीट उन लोगों के लिए है जो ऑर्थोडॉन्टिक ब्रेसिज़ या प्लेट पहनते हैं। यह नए ब्रेसिज़ या प्लेट की आदत डालने और उन्हें पहनते समय अपने दांतों की देखभाल करने का सबसे अच्छा तरीका बताता है।

ऑर्थोडॉन्टिक उपकरण जैसे ब्रेसिज़ या प्लेट पहनने से दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखना अधिक कठिन हो सकता है। आपके ऑर्थोडॉन्टिक उपचार की सफलता इस बात से प्रभावित होगी कि आप अपने मुंह की कितनी अच्छी देखभाल करते हैं और अपने ब्रेसिज़ या प्लेट की भी। हालांकि इसके लिए धैर्य और समर्पण की आवश्यकता होती है, लेकिन एक सुंदर, स्वस्थ मुस्कान का अंतिम परिणाम इसके लायक होगा।

नए ब्रेसिज़ या प्लेट की आदत डालना

यहां कुछ सामान्य बदलाव दिए गए हैं जिन्हें आप पहली बार नए ब्रेसिज़ या प्लेट से फिट करते समय देख सकते/ती हैं:

- **दिखावट:** आपके नए ब्रेसिज़ या प्लेट आपको पहली बार में आत्म-सचेत महसूस करा सकते हैं। हालांकि, ऑर्थोडॉन्टिक उपचार आम है और आपने कई अन्य लोगों को भी ब्रेसिज़ या प्लेट पहने हुए देखा होगा।
- **स्पीच:** आपको पहले कुछ दिनों के दौरान बोलने में कुछ कठिनाइयों का अनुभव हो सकता है। आपके नए ब्रेसिज़ या प्लेट आपके मुंह को अलग महसूस कराएंगे। यह विशेष रूप से ध्यान देने योग्य होगा यदि ब्रेसिज़ या प्लेट आपके मुंह के तालू पर बैठते हैं और आपकी जीभ की गति को प्रभावित करते हैं। एक बार जब आपकी जीभ नया महसूस करने के लिए अभ्यस्त हो जाती है, तो भाषण वापस सामान्य हो जाएगा।

अपने ब्रेसिज़ या प्लेट की आदत डालने में मदद करने के लिए आईने के सामने ज़ोर से बोलने या पढ़ने का अभ्यास करें। आपके मुंह में ब्रेसिज़ या प्लेट फिट होने के बाद एक या दो दिन के लिए लार के उत्पादन में वृद्धि भी हो सकती है। लार को अक्सर निगलना और अभ्यास करना बात करना, ज्यादातर मामलों में, लार के प्रवाह को धीमा कर देगा।

- **खाना:** जब आपके ब्रेसिज़ या प्लेट को पहली बार फिट किया जाता है, तो आपको चबाने में कुछ कठिनाई का अनुभव होने की उम्मीद है। कोशिश करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं, खासकर पहले कुछ हफ्तों के लिए:
 - अपने भोजन को छोटे टुकड़ों में काटें
 - किसी भी समय अपने मुंह में केवल एक छोटा सा हिस्सा रखें
 - नरम खाद्य पदार्थों की कोशिश करें
 - सामान्य से अधिक धीरे-धीरे चबाएं
 - चिपचिपे, चबाने वाले या सख्त बनावट वाले खाद्य पदार्थों से बचें, जो तारों को तोड़ सकते हैं या ब्रैकेट को हटा सकते हैं
 - संतुलित आहार बनाए रखें और शर्करा और अम्लीय खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों का सेवन सीमित करें।
- **कोमलता और दर्द के निशान:** कभी-कभी आपके ब्रेसिज़ या प्लेट से दर्द के निशान या कोमलता हो सकती है। यह आमतौर पर केवल प्रारंभिक फिटिंग, या समायोजन के बाद होता है। मामूली घाव आमतौर पर एक या दो दिन में ठीक हो जाते हैं। ऑर्थोडॉन्टिक वैक्स और गर्म खारे पानी के माउथ रिस का उपयोग करने से मदद मिल सकती है।



यदि दर्द बना रहता है, तो अपने ऑर्थोडॉन्टिस्ट को दिखाएं। अपनी नियुक्ति तक अपनी इलास्टिक्स या प्लेट पहनना जारी रखें। उन्हें बाहर छोड़ने से इलाज लंबा हो जाएगा और ऑर्थोडॉन्टिस्ट के लिए समस्या क्षेत्र का पता लगाना कठिन हो जाएगा।

ऑर्थोडॉन्टिक उपचार के दौरान मुझे अपने दांतों की देखभाल कैसे करनी चाहिए?

ऑर्थोडॉन्टिक उपचार के दौरान, आपको नियमित जांच, उपचार और निवारक देखभाल के लिए अपने सामान्य दंत चिकित्सक के पास जाते रहना चाहिए।

ऑर्थोडॉन्टिक उपचार के दौरान अपने मौखिक स्वास्थ्य को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। यदि आप ब्रेसिज़ पहनने के दौरान दांतों की सड़न के लिए आवश्यक उपचार करते हैं, तो उपचार करने और फिर से फिट करने के लिए आपके ब्रेसिज़ को हटाने की आवश्यकता हो सकती है। इसका मतलब अतिरिक्त नियुक्तियाँ, विस्तारित उपचार समय, असुविधा और संभवतः अतिरिक्त लागत हो सकती है।

ऑर्थोडॉन्टिक उपचार के दौरान अच्छी मौखिक स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए, फ्लोराइड टूथपेस्ट और एक छोटे नरम टूथब्रश का उपयोग करके खाने के बाद अच्छी तरह से ब्रश करें। आपका ऑर्थोडॉन्टिस्ट एक विशेष ऑर्थोडॉन्टिक टूथब्रश या इलेक्ट्रिक टूथब्रश की सिफारिश कर सकता है।

नियमित और प्रभावी टूथब्रशिंग और फ्लॉसिंग सहित अच्छी मौखिक स्वच्छता ऑर्थोडॉन्टिक उपचार के दौरान दांतों की सड़न को रोकने में मदद करेगी।

- *यदि आपको ब्रेसिज़ लगे हैं:* इलास्टिक्स हटा दें। अपने दांतों और ब्रेसिज़ को धीरे से ब्रश करें, सभी तारों और कोष्ठकों के अंदर और आसपास ब्रश करें। डेंटल फ्लॉस, विशेष 'थ्रेडिंग या सुपर फ्लॉस' (जिसमें ऑर्थोडॉन्टिक तार के नीचे थ्रेड करने के लिए एक कठोर सिरा होता है), और/या इंटरडेंटल ब्रश का उपयोग करके रोज़ाना दांतों के बीच साफ़ करें। अतिरिक्त टूथपेस्ट को थूक दें, लेकिन कुल्ला न करें। सफाई के बाद अपने इलास्टिक्स को बदलना याद रखें।
- *यदि आपको प्लेट लगी है:* प्लेट निकालें और ब्रश करें और हमेशा की तरह अपने दांतों को फ्लॉस करें। धीरे से मसूड़ों के उन हिस्सों को ब्रश करें जो आपकी प्लेट से ढके हुए हैं, साथ ही आपके मुँह के तालू को भी। अपनी प्लेट को धीरे से साफ करने के लिए अपने टूथब्रश और टूथपेस्ट का उपयोग करें और इसे वापस अपने मुँह में डालने से पहले ठंडे पानी से धो लें।

आपका ऑर्थोडॉन्टिस्ट अतिरिक्त ओरल केयर उत्पादों जैसे फ्लोराइड जैल या माउथ रिस, या डिस्क्लोज़िंग टैबलेट के उपयोग की सिफारिश कर सकता है।

ब्रश करने और फ्लॉसिंग करने के बाद पीछे रह गई कलर प्लेक टैबलेट का खुलासा करना, आपको इसे स्पष्ट रूप से देखने में मदद करता है। डिस्क्लोज़िंग टैबलेट सुपरमार्केट और फ़ार्मसी से खरीदे जा सकते हैं।

अगर मैं अपने ब्रेसिज़ या प्लेट को नुकसान पहुँचाता/ती हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

एक दंत चिकित्सक को नियमित रूप से जांच करनी चाहिए कि आपके ब्रेसिज़ या प्लेट को कोई नुकसान तो नहीं हुआ है। ब्रसेस में तार और ब्रैकेट होते हैं जो नाजुक होते हैं और यदि आप कठोर खाद्य पदार्थ चबाते हैं तो टूट सकते हैं, ढीले हो सकते हैं या झुक सकते हैं। यह भी महत्वपूर्ण है कि बोटल या पैकेजिंग खोलने के लिए अपने दांतों का उपयोग न करें। यदि आप अपने ब्रेसिज़ या प्लेट को तोड़ते हैं या क्षतिग्रस्त करते हैं, तो तुरंत अपने ऑर्थोडॉन्टिस्ट से संपर्क करें।



ज़्यादा जानकारी के लिए

- अपने डेंटल प्रैक्टीशनर से संपर्क करें
- www.health.qld.gov.au/oralhealth पर जाएं
- सप्ताह के सातों दिन 24 घंटे गोपनीय स्वास्थ्य सलाह के लिए 13 HEALTH (13 43 25 84) पर कॉल करें
- oral_health@health.qld.gov.au पर ईमेल करें।

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.