



## ब्रेसेस वा प्लेट प्रयोग गर्ने बारे

यो तथ्य पाना अर्थोडोन्टिक ब्रेसेस वा प्लेट लगाउने मानिसहरूका लागि हो। यसले नयाँ ब्रेसेस वा प्लेटमा अभ्यस्त हुने र तपाईंले उनीहरू लगाइरहँदा तपाईंको दाँतहरूको हेरविचार राम्रोसँग गर्ने सर्वोत्तम तरिका बताउँछ।

अर्थोडोन्टिक उपकरणहरू जस्तै ब्रेसेस वा प्लेट लगाउनाले दाँत र गिजालाई स्वस्थ राख्न अझ गाह्रो बनाउन सक्छ। तपाईंको अर्थोडोन्टिक उपचारको सफलता तपाईंले आफ्नो मुख र तपाईंको ब्रेसेस वा प्लेटको लागि कतिको राम्रोसँग हेरचाह गर्नुहुन्छ भन्ने कुराले प्रभावित हुन्छ। यसमा धैर्य र समर्पणको आवश्यकता पर्दछ, तर अन्तमा सुन्दर र स्वस्थ मुस्कानको परिणामले यसलाई मूल्यवान बनाउँछ।

### नयाँ ब्रेसेस वा प्लेट प्रयोग गर्दा

तपाईंले पहिलो पटक नयाँ ब्रेसेस लगाउँदा निम्न केही सामान्य परिवर्तनहरू देख्न सक्नुहुन्छ:

- **दिखावट:** तपाईंको नयाँ ब्रेसेस वा प्लेटले तपाईंलाई सुरुमा आत्म-सचेत भएको महसुस गराउन सक्छ। जे होस्, अर्थोडोन्टिक उपचार सामान्य छ र तपाईंले धेरै अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि ब्रेसेस वा प्लेट लगाएको देख्नुहुनेछ।
- **बोलाई:** पहिलो केही दिनमा तपाईंले बोलाइमा केही कठिनाइको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको नयाँ ब्रेसेस वा प्लेटले तपाईंको मुखलाई फरक महसुस गराउनेछ। यदि ब्रेसेस वा प्लेट तपाईंको मुखको तालुमा बस्छ र तपाईंको जिब्रोको चाललाई असर गर्छ भने तपाईंले यसलाई विशेष याद गर्नु हुनेछ। एक पटक तपाईंको जिब्रोलाई नयाँ ब्रेसेसको बानी बसिसकेपछि, बोलाई सामान्य हुनेछ।

ऐनाको अगाडि ठुलो स्वरमा बोल्ने वा पढ्ने अभ्यास गर्नाले र तपाईंलाई आफ्नो ब्रेसेस वा प्लेटमा बानी बसाल्न मद्दत गर्दछ। तपाईंको मुखमा ब्रेसेस वा प्लेट लगाएपछि एक वा दुई दिनको लागि र्याल उत्पादनमा वृद्धि हुन सक्छ। बारम्बार र्याल निल्ने र अभ्यास गर्ने कुराहरू गर्दा, धेरैजसो अवस्थामा, र्यालको प्रवाहलाई सुस्त बनाउँछ।

- **खानपान:** जब तपाईंले पहिलो पटक ब्रेसेस लगाउनु हुन्छ, तपाईंले खानामा केही कठिनाइको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यहाँ प्रयास गर्नको लागि केही सुझावहरू छन्, विशेष गरी पहिलो केही हप्ताहरूको लागि:

- तपाईंको खाना साना टुकामा काट्नुहोस्
- एक पटकमा थोरै मात्रामा मात्र मुखमा राख्नुहोस्
- नरम खानाहरू प्रयास गर्नुहोस्
- सामान्य भन्दा धेरै बिस्तारै चपाउनुहोस्
- तार भाँच्न सक्ने वा ब्राकेटहरू निकाल्न सक्ने टाँसिने, चपाउने वा कडा बनावट भएका खानेकुराहरूलाई टाँस्नुहोस्
- सन्तुलित आहार कायम गर्नुहोस् र चिनी तथा अम्लीय खाना र पेय पदार्थहरूको खपत सीमित गर्नुहोस्।

- **दुखाई तथा घाउको दाग:** तपाईंलाई कहिलेकाहीँ आफ्नो ब्राकेट वा प्लेटबाट घाउको दाग वा दुखाई हुन सक्छ। यो सामान्यतया सुरुमा राख्दा, वा समायोजन पछि मात्र हुन्छ। सानो घाउको दाग सामान्यतया एक दिनमा निको हुन्छ। अर्थोडोन्टिक मेन र तातो नुन पानीले मुख कुल्ला गर्नाले मद्दत गर्न सक्छ।

यदि दुखाइ जारी रह्यो भने, आफ्नो अर्थोडोन्टिस्टलाई जचाउनुहोस्। तपाईंको भेटघाट (अपोइन्टमेन्ट) नभएसम्म तपाईंले इलास्टिक वा प्लेट लगाउन जारी राख्नुहोस्। तिनीहरूलाई नलगाईकन बाहिर छोड्दा उपचार लामो हुनेछ र अर्थोडोन्टिस्टलाई समस्या क्षेत्रलाई चिनाउन गाह्रो हुनेछ।



## अर्थोडोन्टिक उपचारको बेला मैले मेरो दाँतको हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ?

अर्थोडोन्टिक उपचार गराइरहेको बेला, तपाईंले नियमित परीक्षण, उपचार र रोकथाम मूलक हेरचाहको लागि आफ्नो सामान्य दन्त चिकित्सकलाई भेट्न जारी राख्नुपर्छ।

अर्थोडोन्टिक उपचारको समयमा तपाईंको मुखको स्वास्थ्य कायम राख्न महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंले ब्रेसेस लगाएको समयमा दाँत क्षयको लागि आवश्यक उपचार गर्नुहुन्छ भने, उपचार गर्न अनुमति दिन तपाईंको ब्राकेटहरू हटाउन आवश्यक हुन सक्छ र त्यसपछि पुनः राम्ररी मिलाएर राख्नुहोस्। यसको मतलब अतिरिक्त भेटघाट (अपोइन्टमेन्ट), विस्तारित उपचार समय, असुविधा, र सम्भवतः अतिरिक्त लागत लाग्न सक्छ।

अर्थोडोन्टिक उपचारको क्रममा मुखको राम्रो स्वच्छता सुनिश्चित गर्न, फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्ट र सानो नरम टुथब्रस प्रयोग गरी खाना खाएपछि राम्ररी ब्रस गर्नुहोस्। तपाईंको अर्थोडोन्टिस्टले विशेष अर्थोडोन्टिक टुथब्रस वा इलेक्ट्रिक टुथब्रससिफारिस गर्न सक्छ।

नियमित र प्रभावकारी दाँत माझे र कुल्ला गर्ने सहित राम्रो मुखको स्वच्छताले अर्थोडोन्टिक उपचारको क्रममा दाँत क्षय रोक्न मद्दत गर्नेछ।

- *यदि तपाईंसँग ब्रेसेस छ भने:* इलास्टिकहरू हटाउनुहोस्। बिस्तारै आफ्नो दाँत र ब्राकेटहरू माइनुहोस्, सबै तार र ब्राकेटहरू भित्र र वरिपरि ब्रस गर्नुहोस्। डेन्टल फ्लस, विशेष 'श्रेडिङ' वा सुपर फ्लस' (जसलाई अर्थोडोन्टिक तारमुनि थ्रेड गर्न सक्षम पार्न कडा टुक्रा गरेको छ), र/वा इन्टरडेन्टल ब्रसहरू प्रयोग गरी दैनिक दाँतहरू बिच सफा गर्नुहोस्। अतिरिक्त टुथपेस्ट थुक्नुहोस्, तर कुल्ला नगर्नुहोस्। सफाइ पछि आफ्नो इलास्टिकहरू बदल्न सम्झनुहोस्।
- *यदि तपाईंसँग प्लेट छ भने:* प्लेट हटाउनुहोस् र ब्रस गर्नुहोस् र सामान्य रूपमा आफ्नो दाँत कुल्ला गर्नुहोस्। तपाईंको प्लेटले छोपेको गिजा क्षेत्रहरू, साथै तपाईंको मुखको तालुलाई बिस्तारै ब्रस गर्नुहोस्। आफ्नो टुथब्रस र टुथपेस्ट प्रयोग गर्नुहोस् बिस्तारै आफ्नो प्लेट सफा गर्न र यसलाई आफ्नो मुखमा पुनः राख्नु अघि यसलाई चिसो पानीले पखाल्नु होस्।

तपाईंको अर्थोडोन्टिस्टले अतिरिक्त मुखको हेरचाह उत्पादनहरू जस्तै फ्लोराइडयुक्त जेल वा मुख कुल्ला गर्ने पदार्थ, वा डिस्क्लोजिंग (प्रस्ट पार्ने) ट्याब्लेटको प्रयोग सिफारिस गर्न सक्छ। ब्रस र कुल्ला गरेपछि पछाडि छोडिएको ट्याब्लेटको रङ्ग फलक डिस्क्लोज (प्रस्ट) गर्दै, तपाईंलाई स्पष्ट रूपमा हेर्न मद्दत गर्दछ। डिस्क्लोजिंग (प्रस्ट पार्ने) ट्याब्लेटहरू सुपरमार्केट र फार्मसीहरूबाट किन्न सकिन्छ।

## यदि मैले मेरो ब्रेसेस वा प्लेटलाई क्षति पुर्याउछु भने मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईंको ब्राकेट वा प्लेटमा कुनै क्षति भएको छ वा छैन भनेर एक दन्त चिकित्सकले नियमित रूपमा जाँच गर्नुपर्छ। ब्राकेटहरूमा तार र ब्राकेटहरू हुन्छन् जुन नाजुक हुन्छन् र यदि तपाईंले कडा खानाहरू चपाउनुभयो भने भाँच, खुकुलो गर्न वा झुकाउन सक्छ। बोतल वा प्याकिङ खोल्नका लागि दाँत प्रयोग नगर्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंले आफ्नो ब्रेसेस वा प्लेट भाँचुभयो वा क्षति गर्नुभयो भने, तुरुन्त आफ्नो अर्थोडोन्टिस्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

### 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।