AUSTRALIAN DENTAL ASSOCIATION

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ
ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਪਲੇਕ (ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਖ਼ਤੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਪਲੇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਇੱਕ ਚੀਕਣੀ ਪਰਤ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਰਗੜਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਚੀਕਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਖ਼ਤੀ (ਪਲੇਕ) ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਲੇਕ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਲਕੂਲਸ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪਲੇਕ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਣਿਜ ਪਲੇਕ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਪਲੇਕ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਲਕੂਲਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀ ਹੈ?

ਪਲੇਕ ਅਤੇ ਕੈਲਕੂਲਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ, ਜਾਂ ਓਰਲ ਹੈਲਥ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੋਵੇਂ ਕੈਲਕੂਲਸ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਲਕੂਲਸ ਨਹੀਂ ਹਟੇਗਾ।
ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡੋਨਟਾਈਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੈਲਕੂਲਸ ਬਿਲਡ-ਅੱਪ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡੋਨਟਾਈਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਸਫਾਈ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡੌਨਟਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਛੇ ਜਾਂ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਹੈ।