

(4)

कृपया दंत चिकित्सक से मिलें



गंभीर दांत दर्द होने पर



मसूड़ों (मुँह) से खून आने पर



दांत टूटने पर



दांत के सॉकेट से बहार आने पर



दंत संक्रमण के लक्षण दिखने पर
(चेहरे या मसूड़ों में सूजन)



www.moph.gov.qa



[/MOPHQatar](https://www.facebook.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://twitter.com/MOPHQatar)



[/MOPHQatar](https://www.instagram.com/MOPHQatar)

युक्तियाँ

आपके मौखिक स्वास्थ्य की सुरक्षा
के लिए



الحملة الوطنية لصحة الفم 2023

राष्ट्रीय मुख स्वास्थ्य अभियान 2023

(1)

अच्छी मौखिक स्वच्छता का अभ्यास करें



अपने दांतों को फ्लोराइड टूथपेस्ट से २ मिनट तक ब्रश करें



अपने टूथब्रश को हर ३ महीने में बदलें



दिन में एक बार फ्लॉस करें और इसे दोबारा कभी भी इस्तेमाल न करें



अपना टूथब्रश किसी और के साथ साझा न करें

(2)

स्वस्थ संतुलित आहार लें

निम्नलिखित करके



फल और सब्जियां खाएं



मीठे स्नैक्स (चॉकलेट और मिठाई) से बचें



खूब पानी पियें और फ़िज़ी पेय से बचें

(3)

सभी प्रकार का धूम्रपान छोड़ें

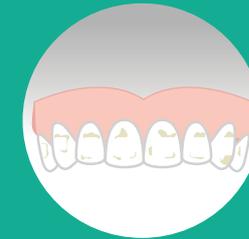
तम्बाकू सेवन से इनका खतरा बढ़ता है:



मौखिक कर्क रोग



मसूड़े का रोग



दागदार दांत



समय से पहले दांत खराब होना



बदबूदार सांस