

# ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ



ਦੰਦਾਂ, ਸਮੂਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਮੈਲ (ਪਲੈਕ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੰਦ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁਲਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਤੋਂ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਾਮਾਨ:

- ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਲਿਕੁਇਡ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡੈਂਚਰ ਕੱਪ

## ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਮਾਨ:

- ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ
- ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ
- ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੱਪ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ

ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ ਪਰਚਾ ਵੀ ਦੇਖੋ ਜੀ।



ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੈਂਚਰ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ।



ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਲਿਕੁਇਡ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡੈਂਚਰ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਡੈਂਚਰ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਮਾਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਖਿਅਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ [yourdentalhealth.ca](http://yourdentalhealth.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

Caring for Dentures tips for Seniors and Caregivers (Punjabi)



## ਬਜ਼ੁਰਗੋ:

- ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਲਿਕੁਇਡ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡੈਂਚਰ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਡੈਂਚਰ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਡੈਂਚਰ ਉੱਪਰ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ (ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ ਪਰਚਾ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਟੂਥਬਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਓ।

## ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਨੂੰ ਆਪ ਉਤਾਰਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਰੋਗਾਣੂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਨਕਲੀ ਦੰਦ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਲੇ ਡੈਂਚਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਹੇਠਲੇ ਡੈਂਚਰ ਦੇ ਮੂਹਰਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਵਿਚਕਾਰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਡੈਂਚਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ।
- ਉੱਪਰਲੇ ਡੈਂਚਰ ਲਈ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਸੀਲ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛਿਉਂ ਚੁੱਕੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਅੰਸ਼ਕ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ, ਧਾਤ ਦੇ ਬਣੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ, ਦੰਦ ਦੀ ਉਸ ਸਤਹ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੰਦੀ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਸ਼ਕ ਡੈਂਚਰ ਉੱਪਰਲੇ ਧਾਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੱਢੋ।
- ਡੈਂਚਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।
- ਡੈਂਚਰ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ)।
- ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਉਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਨਕਲੀ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਡੈਂਚਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਲੇ ਡੈਂਚਰ ਲਗਾਓ।

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ!** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈਂਚਰ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਨਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਡੈਂਚਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਗੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।



British  
Columbia  
Dental  
Association

MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION

