



دانتوں کی بیماریوں کے متعلق آگاہی

لوگوں کی آگاہی کے لیے اس مہم کو آگے بڑھائیں۔



شماره: جون 2025



ماہانہ میگزین جلد نمبر: 2

بلیڈنگ گمز (خون آتے مسوڑھوں)

منہ کی بدبو سے نجات کے طریقے

ٹوٹھ برش کی تاریخ، اہمیت اور افادیت

ٹوٹھ برش سے برش کرنے کا درست طریقہ



مشہور شخصیت و فنکار ایاز خان سے کئے گئے سوالات

پیدائشی دانت (نیوٹیل اور ٹیٹھر)

منہ سے سانس لینے کی عادت

معذور بچوں (Special Children) کی دانتوں کی صحت

Colgate®

Total¹²

12 گھنٹے جراثیم سے تحفظ ڈبل زنک ایکشن کے ساتھ*



زیادہ بیکٹیریا سے لڑے**



بنائے ایک حفاظتی ڈھال
پورے 12 گھنٹے کے لیے*



* بیکٹیریا سے لڑے اور دے تحفظ 12 گھنٹوں تک چار بننے مسلسل استعمال کے ساتھ
** بمقابلہ غیر اینٹی بیکٹریل ٹوتھ پیسٹ کے



اداریہ

ہم تہہ دل سے آپ کے شکر گزار ہیں کہ آپ نے ڈینٹل جہاں کے پہلے شمارے کو بے حد پسند کیا، اسے سراہا اور ہمیں آپ کی مثبت رائے اور دعاؤں سے نوازا۔ یہ پذیرائی ہمارے لیے ایک حوصلہ افزا سنگ میل ہے، جو ہمیں آگے بڑھنے اور مزید محنت کرنے کا حوصلہ دیتی ہے۔



ہم مانتے ہیں کہ ہر آغاز میں کچھ خامیاں، کچھ کمزوریاں ضرور ہوتی ہیں۔ ہم نے بھرپور کوشش کی کہ آپ کو ایک معیاری اور معلوماتی شمارہ پیش کریں، لیکن اگر کہیں کوئی کوتاہی یا غلطی رہ گئی ہو تو ہم دل سے معذرت خواہ ہیں۔ آپ سے مؤدبانہ گزارش ہے کہ ہمیں ہماری غلطیوں کی نشاندہی ضرور کریں، تاکہ ہم آئندہ شماروں کو مزید بہتر بنا سکیں اور آپ کی توقعات پر پورا اتر سکیں۔

ڈینٹسٹری نہ صرف عمومی صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے بلکہ خصوصی بچوں (Special Children) کے لیے تو یہ اہمیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ ایسے بچے جنہیں دیگر طبی مسائل کا سامنا ہوتا ہے، ان کی زبانی صحت اکثر نظر انداز ہو جاتی ہے، جب کہ یہ ان کی مجموعی صحت اور زندگی کے معیار پر براہ راست اثر ڈالتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں اس پہلو کو اجاگر کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے، اور ”ڈینٹل جہاں“ اس سلسلے میں اپنا کردار ادا کرتا رہے گا۔ آخر میں، ہم اپنے تمام قارئین کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس سفر میں ہمارا ساتھ دیا۔ آپ کی توجہ، محبت اور تنقیدی آراء ہی ہمارے لیے مشعل راہ ہیں۔

چیف ایڈیٹر
ڈاکٹر محمد فیضان فیروز
(ڈینٹل جہاں)

بانی: ڈاکٹر محمد فیروز جہانگیر

ڈائریکٹر: جہانگیر انور

چیف ایڈیٹر: ڈاکٹر محمد فیضان فیروز

ایڈیٹر: ڈاکٹر خسار اسامہ

ڈیزائن لے آؤٹ: محمد شریف

مارکیٹنگ مینیجر: محمد شریف رمضان

مارکیٹنگ مینیجر: سلمان منیار

0300-2227135

لیگل ایڈوائزر: ارشاد دھلوی ایڈوکیٹ

پبلیشر: ڈینٹل جہاں

شمارہ: جون 2025

جلد نمبر: 2

تعداد: 10000

پتہ: ایس۔ سی۔ 13، نور اسکور، مین یونیورسٹی
روڈ، کراچی۔

فون: 0302-8241041

dentaljahan777@gmail.com

www.dentaljahan.com



ٹوتھ برش: تاریخ، اہمیت، افادیت اور درست انتخاب

d'xineXpert
designing printing
all your printing needs

Business Cards
Letterhead
Envelopes
Invoice
Bill Books
Carbonless Bill Book
3 Fold Brochures
Flyers
Paper Bags
Tags
Sticker
Transparent Sticker
Panaflex
Vinyl Sticker

Contact:
0333-3144956

FAROOQ
'e'AZAM
WEAFARE MEDICAL CENTRE

24/7 SUPPORT
WHENEVER YOU NEED IT

0327 2324 625

تعارف

صحت مند دانت اور صاف ستھرا منہ نہ صرف خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں بلکہ مجموعی صحت کے لیے بھی بے حد ضروری ہیں۔ دانتوں کی صفائی کے لیے سب سے اہم آلہ ٹوتھ برش ہے۔ آج کے دور میں ٹوتھ برش ہر گھر کی بنیادی ضرورت بن چکا ہے، لیکن بہت کم لوگ اس کی تاریخ، اہمیت اور درست انتخاب کے بارے میں جانتے ہیں۔

ٹوتھ برش کی تاریخ

ٹوتھ برش کا تصور ہزاروں سال پرانا ہے۔ قدیم مصر، چین اور ہندوستان میں لوگ مسواک، نیم کی چھری یا پرانے کپڑے سے دانت صاف کرتے تھے۔

جدید ٹوتھ برش کی ابتدا چین میں ہوئی، جہاں تقریباً 1498ء میں سور کے سخت بالوں کو بانس یا ہڈی پر لگایا گیا۔

یورپ میں 1700ء کی دہائی میں اس کا استعمال عام ہوا، جبکہ پہلا جدید ٹوتھ برش 1780ء میں انگلینڈ کے ولیم ایڈلس نے بنایا۔ پلاسٹک ہینڈل اور نائلون برش 1938ء میں ایجاد ہوا، جو آج بھی استعمال ہو رہا ہے۔

ٹوتھ برش کی اہمیت

ٹوتھ برش کا بنیادی مقصد دانتوں پر جمی ہوئی میل، پلاک، اور بیکٹیریا کو صاف کرنا ہے۔

اس کی مدد سے:

• دانت کی بیماریوں جیسے کیوٹیز، پیریوڈنٹل ڈیزیز، اور مسوڑھوں کو سو جن سے بچا جاسکتا ہے

• سانس کی بدبو ختم ہوتی ہے

• دانتوں کی چمک اور صحت برقرار رہتی ہے

• مجموعی صحت پر مثبت اثر پڑتا ہے کیونکہ منہ کی صفائی دل، گردوں اور دیگر اعضاء کی صحت سے بھی منسلک ہے

درست ٹوتھ برش کا انتخاب

ہر شخص کی دانتوں اور مسوڑھوں کی ساخت مختلف ہوتی ہے، اس لیے ٹوتھ برش کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ درج ذیل نکات مددگار

ثابت ہو سکتے ہیں:

1. نرم برش (Soft Bristles):

بچوں اور حساس مسوڑھوں والے افراد کے لیے بہتر ہے۔ سخت برش دانتوں کی تہہ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

2. درمیانے سختی والا برش (Medium Bristles):

عام استعمال کے لیے مناسب ہے، مگر زیادہ دباؤ سے استعمال نہ کیا جائے۔

3. چھوٹا برش ہیڈ:

چھوٹا سائز پیچھے کے دانتوں تک آسانی سے پہنچتا ہے اور صفائی بہتر ہوتی ہے۔

4. ارگو نوک ہینڈل:

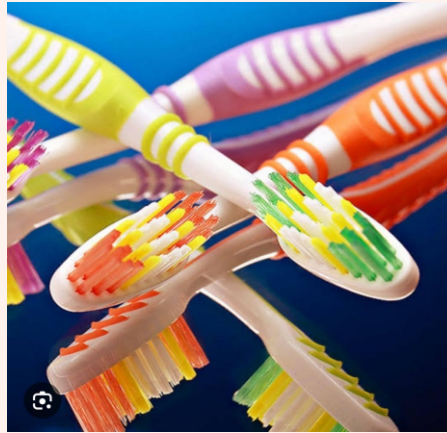
ایسا ہینڈل منتخب کریں جسے پکڑنا اور کنٹرول کرنا آسان ہو۔

5. الیکٹرک ٹوتھ برش:

بزرگ، معذور افراد یا وہ لوگ جو موثر برشنگ نہیں کر پاتے، ان کے لیے بہتر انتخاب ہے۔

نتیجہ

ٹوتھ برش ایک سادہ مگر طاقتور آلہ ہے جو منہ کی صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ روزانہ کم از کم دو بار برش کرنا، اور ہر تین مہینے بعد ٹوتھ برش تبدیل کرنا ایک صحت مند زندگی کی جانب قدم ہے۔ یاد رکھیں، دانت صرف مسکرانے کے لیے نہیں، بلکہ صحت مند زندگی گزارنے کے لیے بھی ضروری ہیں۔



ٹوتھ برش سے برش کرنے کا درست طریقہ

• الیکٹرک ٹوتھ برش آج کے دور کی تحقیق کے مطابق بہتر صفائی فراہم کرتے ہیں، خاص طور پر ان افراد کے لیے جنہیں روایتی برشنگ میں دشواری ہو۔

زاویے سے رکھیں۔

(ج) حرکت (Motion):

• نرم، گولائی میں (circular motion) یا اوپر سے نیچے ہلکی حرکت دیں۔

• زیادہ دباؤ یا افقی رگڑ (horizontal scrubbing) سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے دانت گھس سکتے ہیں۔

(د) تمام حصے صاف کریں:

• سامنے، پیچھے، چبانے والی سطح، اور زبان کو بھی برش کریں تاکہ جراثیم اور بدبو کا خاتمہ ہو۔

3. جدید تحقیق کے مطابق بہترین ٹوتھ برش کون سا ہے؟

حالیہ تحقیقی جائزوں اور دندان سازوں کی رائے کی روشنی میں:

(الف) الیکٹرک ٹوتھ برش (Electric Toothbrush):

• جدید تحقیق کے مطابق، خاص طور

پر، روٹیشن-اوسیلیشن "ٹیکنالوجی والے الیکٹرک برش (جیسے

3 Philips Sonicare یا B-Oral) روایتی برش کے مقابلے

میں پلاک زیادہ مؤثر طریقے سے ہٹاتے ہیں۔

• خاص طور پر ان افراد کے لیے مفید ہے جو ہاتھ سے مؤثر صفائی

نہیں کر پاتے، جیسے بچے، بزرگ، یا معذور افراد۔

(ب) اسمارٹ ٹوتھ برش:

• جدید دور میں کچھ برش "بلوٹوتھ" سے منسلک ہوتے ہیں جو موبائل

ایپ کے ذریعے آپ کو برش کرنے کی رہنمائی اور رپورٹ بھی

دیتے ہیں۔

(ج) ماحول دوست (friendly-Eco) برش:

• بایوڈیگریڈیبل یا پائس کے بنے ٹوتھ برش بھی مقبول ہو رہے ہیں

کیونکہ یہ ماحول کو نقصان نہیں پہنچاتے۔

خلاصہ (نتیجہ):

• نرم برسلز، چھوٹا ہیڈ، اور آرام دہ ہینڈل والا ٹوتھ برش روزمرہ

استعمال کے لیے بہترین ہے۔

• برش کرنے کا طریقہ نرم، گولائی میں، اور 2 منٹ پر مشتمل ہونا

چاہیے۔

1. ٹوتھ برش کیسا ہونا چاہیے؟

ٹوتھ برش کا انتخاب کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے:

(الف) برسلز (Bristles):

• نرم (Soft) برسلز:

یہ برسلز دانتوں اور مسوڑھوں کو نقصان پہنچائے بغیر نرمی سے صفائی کرتے ہیں۔ ماہرین زیادہ تر "سوفٹ برسلز" برش کی سفارش کرتے ہیں۔

• سخت (Hard) یا درمیانے (Medium) برسلز:

یہ اگر غلط طریقے سے استعمال کیے جائیں تو دانتوں کی سطح کو نقصان پہنچا سکتے ہیں یا مسوڑھوں میں زخم پیدا کر سکتے ہیں۔

(ب) برش کا سائز:

• برش کا ہیڈ (سر) چھوٹا ہونا چاہیے تاکہ وہ منہ کے اندرونی حصوں تک آسانی سے پہنچ سکے۔

• بچوں کے لیے خصوصی چھوٹے سائز کے برش ہونے چاہئیں۔

(ج) ہینڈل (دستہ):

• ایسا ہینڈل ہونا چاہیے جو ہاتھ میں آسانی سے فٹ ہو اور پکڑنے

میں آرام دہ ہو، خاص طور پر بزرگوں یا بچوں کے لیے۔

(د) ٹوتھ برش کی مدت:

• ہر 3 ماہ کے بعد یا برسلز خراب ہونے کی صورت میں فوراً تبدیل کر دینا چاہیے۔

2. ٹوتھ برش سے برش کرنے کا درست طریقہ

زیادہ تر لوگ دانت صاف کرتے ہیں، لیکن صحیح طریقے سے نہیں کرتے۔ درست برشنگ کا طریقہ درج ذیل ہے:

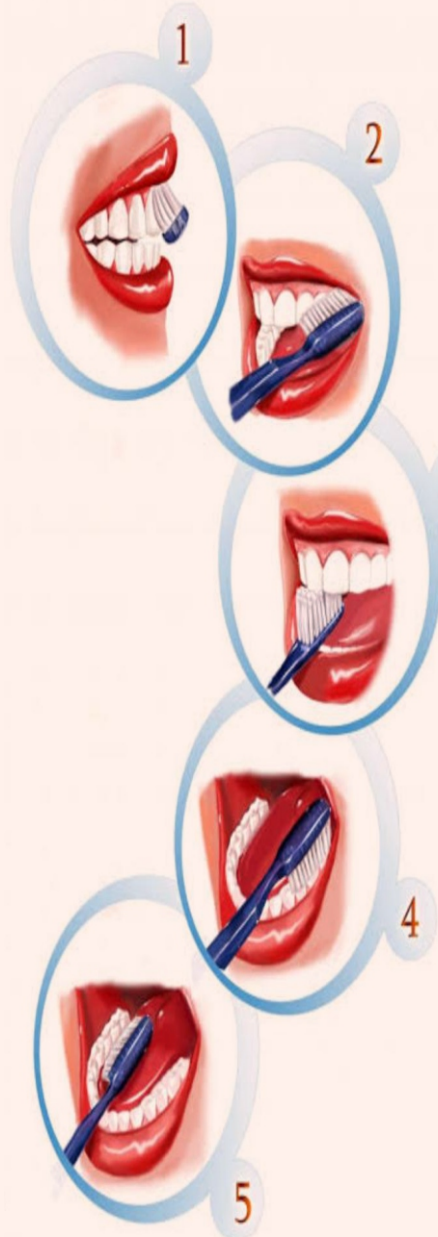
(الف) وقت:

• دن میں دو مرتبہ برش کریں: صبح ناشتے کے بعد اور رات سونے سے پہلے۔

• ہر مرتبہ کم از کم دو منٹ تک برش کریں۔

(ب) زاویہ (Angle):

• برش کو دانت اور مسوڑھوں کے درمیانی حصے پر 45 ڈگری کے



بلیڈنگ گمز (خون آتے مسوڑھوں) کی وجوہات، بیماریاں اور علاج

اگر آپ کوئی ایسی دوا لے رہے ہیں جس سے بلیڈنگ ہو رہی ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

6. حمل کے دوران خاص خیال:

حاملہ خواتین کو خاص توجہ دینی چاہیے، کیونکہ ہارمونی تبدیلیاں مسوڑھوں کو زیادہ متاثر کرتی ہیں۔ مسوڑھوں سے خون آنا معمولی مسئلہ نظر آ سکتا ہے، مگر یہ ایک سنگین بیماری کی علامت بھی ہو سکتا ہے۔ بروقت تشخیص، مناسب علاج اور روزمرہ احتیاط سے نہ صرف اس بیماری کو روکا جاسکتا ہے بلکہ مجموعی صحت بھی بہتر بنائی جاسکتی ہے۔



اپنے دانتوں کا معائنہ باقاعدگی
ہر چھ مہینے بعد ضرور کرائیں۔

ان کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے اور زخم جلد نہیں بھرتے۔
8. خون کی بیماریوں میں:

جیسے لیوکیمیا (خون کا کینسر)، ہیپٹوٹیکس کی کمی—ان میں معمولی چوٹ یا برشنگ سے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔
9. ادویات کا اثر:

بعض ادویات جیسے کہ خون پتلا کرنے والی دوائیں (Blood Thinners)، مسوڑھوں سے خون آنا بڑھا سکتی ہیں۔
10. سگریٹ نوشی اور گولکا/چھالیہ کا استعمال:

یہ تمام اشیاء نہ صرف مسوڑھوں کو کمزور کرتی ہیں بلکہ خون کی روانی کو بھی متاثر کرتی ہیں، جس سے بلیڈنگ اور سوجن پیدا ہوتی ہے۔
علامات:

• برش کرتے وقت یادھاگا (Dental Floss) استعمال کرتے ہوئے خون آنا

• مسوڑھوں کی سوجن اور سرخی، منہ سے بدبو
• دانتوں کا ڈھیلا ہونا یا ہلنا، مسوڑھوں کا پیچھے ہٹنا (Recession)

علاج اور احتیاطی تدابیر

1. یومیہ صفائی:

دن میں دو بار نرم برش سے دانت صاف کریں، اور روزانہ ڈینٹل فلاس استعمال کریں۔

2. ڈیٹنٹسٹ سے باقاعدہ چیک اپ:

ہر چھ ماہ بعد دانتوں کی صفائی (Scaling) اور چیک اپ کرانا ضروری ہے۔

3. صحت مند غذا:

وٹامن C، K، اور کیلشیم سے بھرپور غذا جیسے بنزیں، پھل، دودھ اور دہی کا استعمال بڑھائیں۔

4. سگریٹ اور سگنکے سے پرہیز:

تمباکو نوشی اور چھالیہ/گولکا مسوڑھوں کی بیماریوں کی بڑی وجوہات ہیں۔ ان سے بچنا ضروری ہے۔

5. ادویات کا جائزہ:

مسوڑھوں سے خون آنا ایک عام مگر نظر انداز کیا جانے والا مسئلہ ہے جو دانتوں اور مجموعی صحت دونوں پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ اگر وقت پر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ مسوڑھوں کی شدید بیماریوں، دانتوں کے گرنے اور دیگر پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ آئیے جانتے ہیں کہ اس کی کیا وجوہات ہیں، کن بیماریوں اور حالات میں یہ مسئلہ ہوتا ہے، اور اس کا سد باب کیسے کیا جاسکتا ہے۔

بلیڈنگ گمز کی عام وجوہات

1. مسوڑھوں کی سوزش (Gingivitis):

یہ مسوڑھوں کی ابتدائی بیماری ہے جو دانتوں پر پلاک جمع ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ پلاک ایک نرم تہہ ہوتی ہے جو بیکٹیریا سے بھری ہوتی ہے، اور اگر اسے صاف نہ کیا جائے تو یہ مسوڑھوں میں سوزش اور خون کا سبب بنتی ہے۔

2. پیروڈنٹل بیماری (Periodontitis):

جب نجی وائٹس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری جڑوں تک پہنچ جاتی ہے، جس سے مسوڑھے پیچھے ہٹنے لگتے ہیں، ہڈی کو نقصان پہنچتا ہے اور دانت ہلنے لگتے ہیں۔

3. غلط برش یا سخت برش کا استعمال:

بہت سخت برش یا زیادہ دباؤ سے برش کرنا مسوڑھوں کو زخمی کر سکتا ہے، جس سے خون آ سکتا ہے۔

4. ماؤتھ واش یا ٹوتھ پیسٹ میں کیمیکل کی حساسیت:

بعض افراد مخصوص ماؤتھ واش یا فلورائیڈ والی مصنوعات سے حساس ہوتے ہیں، جس سے مسوڑھوں میں جلن اور بلیڈنگ ہو سکتی ہے۔

5. وٹامن کی کمی (خصوصاً وٹامن C اور K):

وٹامن C کی کمی سے مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں اور معمولی رگڑ سے بھی خون بہنے لگتا ہے۔

6. ہارمونی تبدیلیاں (خصوصاً دورانِ حمل):

خواتین میں حمل کے دوران ہارمونی تبدیلیوں کی وجہ سے مسوڑھوں کی حساسیت بڑھ جاتی ہے، جس سے بلیڈنگ ہوتی ہے۔

7. ذیابیطس (Diabetes):

شوگر کے مریضوں میں مسوڑھوں کی بیماریاں عام ہوتی ہیں، کیونکہ



EXACTIVE VITAL

BLOOD GLUCOSE MONITORING SYSTEM

UNCONDITIONAL LIFE TIME WARRANTY

ACCURACY

98.9%

Silver Electrodes

Ketone Warning

Pre and Post Meal
Markers

Strip Ejection Slider

500 Test Memories

5 Second Test Result

Strips Packed in Foil

Hypo and Hyperglycemia
Alerts



Product
of
Microtech
USA



REPLACE YOUR OLD
BLOOD SUGAR METER
FOR FREE
CALL 0340-8400350

منہ کی بدبو سے نجات کے طریقے:

منہ کی بدبو یا 'ہیلیٹوسس' (Halitosis) ایک عام مگر شرمندگی کا باعث بننے والا مسئلہ ہے، جس میں منہ سے ناپسندیدہ یا بدبودار سانس آتی ہے۔ یہ وقتی بھی ہو سکتی ہے (مثلاً صبح کے وقت) یا مستقل مسئلہ بن سکتی ہے۔

منہ کی بدبو کی عام وجوہات:

1. منہ کی صفائی کی ناقص عادتیں: دانت، زبان اور مسوڑھوں کی صحیح صفائی نہ ہونے سے بیکٹیریا جمع ہو جاتے ہیں جو بدبو پیدا کرتے ہیں۔

2. زبان پر میل: زبان کی پشت پر جمع شدہ تہہ (coating) بیکٹیریا کا مسکن ہوتی ہے۔

3. خشک منہ (Dry Mouth): لعاب دہن کی کمی سے منہ میں بیکٹیریا کا توازن بگڑ جاتا ہے۔

4. خوراک: لبن، پیاز، کافی، چائے، تمباکو، چھالیہ، گولکا، اور ماوا جیسے اجزاء بدبو پیدا کرتے ہیں۔

5. دانتوں کے مسائل: کیوٹیز، مسوڑھوں کی سوجن

(gingivitis)، یا دانتوں میں پیپ والے انفیکشن۔

6. پیٹ یا گلے کے مسائل: بدضمی، ایسڈ ریفلکس، یا ٹائلسوکی سوجن بھی سانس میں بدبو پیدا کر سکتے ہیں۔

7. تمباکو نوشی: یہ صرف بدبو ہی نہیں بلکہ منہ کے کینسر کا خطرہ بھی بڑھاتا ہے۔

منہ کی بدبو سے نجات کے طریقے:

1. باقاعدہ صفائی:

• دن میں کم از کم دو بار دانت برش کریں۔

• روزانہ فلاس استعمال کریں۔

• زبان کلیئر سے زبان کی صفائی کریں۔

2. غرارے (Mouthwash):

• اینٹی بیکٹیریئل ماؤتھ واش استعمال کریں۔

3. پانی کا استعمال:

• دن بھر میں زیادہ پانی پینا لعاب دہن کی پیداوار کو بہتر بناتا ہے۔

4. چبانے والی اشیاء:

• شوگر فری چیونگم یا لونگ، سونف جیسے قدرتی اجزاء بدبو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

5. منہ کے امراض کا علاج:

• مسوڑھوں یا دانتوں میں اگر کوئی مسئلہ ہو تو فوراً دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

6. خوراک پر توجہ:

• بدبو پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

• سبزیاں، دہی، اور پانی والی غذا زیادہ استعمال کریں۔

7. تمباکو، گولکا، چھالیہ سے پرہیز:

• یہ صرف بدبو نہیں، بلکہ منہ کے کینسر کی بھی بڑی وجوہات ہیں۔

• اگر مسئلہ برقرار رہے تو مکمل معائنے کے لیے دانتوں کے ماہر یا طبی ماہر معده سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

یقیناً، ہیلیٹوسس (منہ سے بدبو) صرف منہ کی صفائی کی کمی سے نہیں بلکہ کئی دیگر جسمانی بیماریوں کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ بدبو کبھی کبھار کسی سنگین بیماری کا ابتدائی اشارہ بھی ہو سکتی ہے، اس لیے اس مسئلے کو نظر انداز کرنا دانشمندی نہیں۔

نیچے ایک مکمل اور معلوماتی آرٹیکل دیا جا رہا ہے، جو عوامی آگاہی کے لیے مفید ہوگا:

ہیلیٹوسس (منہ کی بدبو): صرف منہ کا مسئلہ نہیں، اندرونی بیماریوں کی علامت بھی!

منہ سے آنے والی بدبو ایک عام مسئلہ ہے، جسے اکثر صفائی کی کمی، یا کھانے پینے کی اشیاء سے جوڑا جاتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ بعض اوقات یہ بدبو اندرونی بیماریوں کی طرف اشارہ بھی ہو سکتی ہے۔

اس مضمون میں ہم جانیں گے کہ کون سی جسمانی بیماریاں منہ سے بدبو کا سبب بن سکتی ہیں، اور اس سے کیسے بچا جاسکتا ہے۔

منہ سے بدبو کی ممکنہ طبی وجوہات

1. شوگر (Diabetes)

• بدبو کی نوعیت: پھلوں جیسی یا ایسیٹون جیسی بدبو۔

• وجہ: جسم میں انسولین کی کمی سے "کیٹونز" بنتے ہیں، جو سانس کے ذریعے خارج ہو کر بدبو پیدا کرتے ہیں۔

• تجویز: خون میں شوگر کا لیول چیک کروائیں اور ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

2. گردوں کی خرابی (Kidney Failure)

• بدبو کی نوعیت: پیشاب جیسی یا امونیا جیسی بو۔

• وجہ: گردے زہریلے مادوں کو جسم سے نکالنے میں ناکام ہو جاتے ہیں، جو پھر سانس سے خارج ہوتے ہیں۔

• تجویز: یوریا لیول اور کریٹینین چیک کروائیں۔

3. جگر کے امراض (Liver Disease)

• بدبو کی نوعیت: "فشائی" یا سڑی ہوئی بو۔

• وجہ: جگر زہریلے مادوں کو صاف نہیں کر پاتا، جس سے بدبو دار گیسیں بنتی ہیں۔

• تجویز: لیور فنکشن ٹیسٹ (LFT) کروائیں۔

4. سانس کی نالی کے انفیکشن (Sinusitis, Tonsillitis, Bronchitis)

• بدبو کی نوعیت: پیپ جیسی یا سڑا ہوا بو۔

• وجہ: ناک، گلا یا پھپھروں میں انفیکشن، پیپ یا بلغم کی موجودگی سے بدبو آتی ہے۔

• تجویز: ENT اسپیشلسٹ سے معائنہ کروائیں۔

5. معدے کے مسائل (Gastric Problems)

• بدبو کی نوعیت: کھٹی یا سڑی ہوئی غذا جیسی۔

• وجہ: ایسڈ ریفلکس، بدضمی یا H. pylori انفیکشن، جس سے معدے کی تیزابیت حلق تک آ جاتی ہے۔

• تجویز: معدے کا مکمل چیک اپ، اور گیسٹرولوجسٹ سے رجوع کریں۔

6. منہ کا کینسر یا دیگر سولیاں

• بدبو کی نوعیت: مسلسل سڑا ہوا دار یا گلنے جیسی بدبو۔

• وجہ: رسولی یا زخم سے پیپ یا سوجن، جو بدبو پیدا کرتی ہے۔

• تجویز: فوری ڈینٹل اسپیشلسٹ یا آئیکولوجسٹ سے رجوع کریں۔

منہ کی بدبو سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر

1. روزانہ دانت، زبان اور مسوڑھوں کی صفائی کریں۔

بقیہ صفحہ نمبر 7 پر



منہ سے سانس لینے کی عادت اور اس کے دانتوں پر اثرات

• منہ سے مسلسل سانس لینے والے بچوں کا چہرہ لمبا، جڑا پتلا اور اوپری ہونٹ اونچا ہو جاتا ہے۔

3. خشک منہ اور کیوٹیز:

• منہ سے سانس لینے سے لعاب کم بنتا ہے، جس سے دانتوں پر پلاک جمع ہوتا ہے اور کیوٹیز یا دانت گلنے کا خطرہ بڑھتا ہے۔

4. مسوڑھوں کی سوجن (Gingivitis):

• خشک منہ مسوڑھوں کو حساس اور سوجن کا شکار بناتا ہے۔

5. سانس کی بدبو (Halitosis):

• لعاب کی کمی کی وجہ سے منہ میں بیکٹیریا بڑھتے ہیں، جو بدبو پیدا کرتے ہیں۔

کیا کیا جاسکتا ہے؟

• ناک کی رکاوٹ کا علاج کروائیں (ENT اسپیشلسٹ سے رجوع کریں)۔

• اور تھوڑا منٹ سے دانتوں کی صف بندی چیک کروائیں۔

• منہ بند رکھنے کی تربیت (Myofunctional Therapy)

بچوں میں فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

• فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں اور منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

نتیجہ: منہ سے سانس لینے کی عادت صرف سانس لینے کا مسئلہ نہیں

بلکہ یہ دانتوں کی ساخت، چہرے کی بناوٹ، اور منہ کی صحت پر براہ

راست اثر ڈال سکتی ہے۔ بروقت شناخت اور علاج کے ذریعے اس

کے منفی اثرات کو روکا جاسکتا ہے۔

منہ سے سانس لینے کی عادت اور اس کے دانتوں پر اثرات

(Mouth Breathing and Its Effects on)

(Dental Health)

منہ سے سانس لینا: کیا یہ معمولی عادت ہے؟

عام حالات میں ہم ناک سے سانس لیتے ہیں کیونکہ ناک ہوا کو فلٹر،

گرم اور نمی فراہم کرتی ہے۔ لیکن کچھ لوگ، خاص طور پر بچے، مسلسل

منہ کے ذریعے سانس لیتے ہیں۔ یہ عادت وقتی بھی ہو سکتی ہے

(ناک بند ہونے کی وجہ سے)، یا مستقل بھی ہو سکتی ہے۔ جو

تشویشناک ہے۔

وجوہات:

• ناک کی الرجی یا دائمی بندش

• ناک کی ہڈی کا ٹیڑھا ہونا (Deviated Nasal)

(Septum)

• بار بار ٹانسو یا ایڈینوئڈز کا بڑھ جانا

• عادتاً منہ کھلا رکھنا

منہ سے سانس لینے کے دانتوں پر اثرات:

1. دانتوں کی بے ترتیبی (Malocclusion):

• منہ کھلا رہنے سے زبان نیچے آ جاتی ہے، جو اوپری دانت آگے اور

نیچے والے پیچھے دھکیلتی ہے۔

• نتیجتاً دانت ٹیڑھے میڑھے ہو جاتے ہیں۔

2. لمبے چہرے کی ساخت (Syndrome Long Face)

بقیہ منہ کی بدبو

2. پانی کا استعمال زیادہ کریں تاکہ لعاب دہن مناسب رہے۔

3. ایسی غذا سے پرہیز کریں جو بدبو پیدا کرے (لہسن، پیاز، گٹکا، تمباکو وغیرہ)۔

4. سال میں کم از کم دو بار دانتوں کے ماہر سے چیک اپ کروائیں۔

5. اگر بدبو مسلسل آ رہی ہو، تو صرف ماؤتھ واش کے بجائے مکمل جسمانی معائنہ کروائیں۔

نتیجہ: ہیلپیو سس محض سماجی مسئلہ نہیں، بلکہ صحت کے لیے ایک الارم ہے۔ اگر بدبو عارضی ہے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں، لیکن اگر یہ مستقل ہے اور صفائی سے بھی ٹھیک نہیں ہو رہی تو یہ کسی اندرونی بیماری کا عندیہ ہو سکتی ہے۔ ایسے میں فوری طور پر کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



رات کہ سونے سے پہلے
برش ضرور کریں



معذور بچوں (Special Children) کی دانتوں کی صحت

• اگر ممکن ہو تو فنگر برش (Finger brush) یا اسٹیشل بینڈل والے برش استعمال کریں۔

4. معذور بچوں کے لیے خصوصی تجاویز:

• ویزٹل گائیڈ زیاچرز استعمال کریں تاکہ بچے کو معلوم ہو کہ کیا ہو رہا ہے۔

• روتھن بنائیں: روزانہ ایک ہی وقت پر برش کرنا عادت بناتا ہے۔

• مثبت تعریف: ہر کوشش پر بچے کو سراہنا تاکہ وہ مزید دلچسپی لیں۔

• Sensory Issues • والے بچوں کے لیے نان-مینٹھ فلیور

یا بے ذائقہ پیسٹ بہتر ہوتا ہے۔

5. معذور بچوں کے مسوڑھوں کی بیماری سے بچاؤ:

• غذائیں چینی کم کریں۔

• تازہ پھل، سبزیاں، اور کیشیم والی خوراک شامل کریں۔

• اگر بچہ دالے رہا ہے تو اس کے مضر اثرات (جیسے خشک منہ) پر بھی

توجہ دیں کیونکہ یہ بھی بیماری کا سبب بنتا ہے۔



ب) والدین یا Caregivers کا کردار:

• والدین یا کیئر گیز کو خود برشنگ کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔

• روزمرہ برشنگ کو کھیل، موسیقی یا مثبت تحریک کے ساتھ دلچسپ

بنانا۔

• اگر بچہ برشنگ کے دوران تنگ کرے تو آہستہ آہستہ عادت ڈالی

جائے۔

ج) ڈنٹل کلینک وزٹ:

• ہر 6 ماہ بعد دانتوں کے ڈاکٹر سے چیک اپ۔

• معذور بچوں کے لیے خصوصی تربیت یافتہ دانتوں کے ڈاکٹروں

سے رجوع کیا جائے

• حفاظتی فلورا ایڈزٹریٹس یا سیلینٹس استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

3. برش کرنے کا طریقہ برائے معذور بچے:

خود برش کرنا اگر ممکن ہو:

• بچے کو آئینے کے سامنے کھڑا کریں اور بتائیں کہ برش کہاں کیسے

چلانا ہے۔

• چھوٹے چھوٹے حصے کریں: پہلے اوپر والے دانت، پھر نیچے

والے، پھر آگے اور آخر میں زبان۔

• ٹائمر یا موسیقی استعمال کریں تاکہ وقت کا اندازہ ہو۔

اگر بچہ خود برش نہ کر سکے:

• بچے کو آرام دہ پوزیشن میں بٹھائیں، جیسے کہ آپ کی گود میں یا پیچھے

سے پکڑ کر۔

• نرم اور گول برسز والے برش سے آہستگی سے صفائی کریں۔

• زبان اور مسوڑھوں کی بھی صفائی ضروری ہے۔

معذور بچوں (Special Children) کی دانتوں کی صحت

ایک نہایت اہم مگر اکثر نظر انداز کی جانے والی ضرورت ہے۔ ان

بچوں کو جسمانی، ذہنی، یا جذباتی مسائل کی بنا پر روزمرہ کے کاموں

میں دشواری ہوتی ہے، جن میں دانتوں کی صفائی بھی شامل ہے۔

ان بچوں کے لیے خصوصی توجہ، تربیت یافتہ والدین یا کیئر گیز، اور

خصوصی تکنیکوں کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ بہتر اور صحت مند زندگی

گزار سکیں۔

1. معذور بچوں میں دانتوں کی صفائی کے مطالعے سے حاصل شدہ

معلومات:

• زیادہ خطرہ: معذور بچوں میں دانتوں کی بیماریوں جیسے دانتوں میں

کیڑا (Caries)، مسوڑھوں کی سوزش (Gingivitis)، اور

پلاک (Plaque) کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

• خوراک کی عادات: اکثر یہ بچے نرم، میٹھی یا چپکنے والی خوراک

کھاتے ہیں، جو دانتوں پر زیادہ دیر رہتی ہے اور نقصان کا باعث بنتی

ہے۔

• برشنگ میں مشکلات: بہت سے بچوں کو ہاتھ کی حرکت (motor

coordination) میں دشواری ہوتی ہے جس سے وہ خود برش

نہیں کر پاتے۔

• زبان یا رابطے کے مسائل: وہ اپنے درد یا تکلیف کا اظہار نہیں کر

پاتے، جس سے مسائل وقت پر پتہ نہیں چلتے۔

2. معذور بچوں کو دانتوں کی بیماریوں سے بچانے کے طریقے:

الف) روزمرہ صفائی کے طریقے:

• برش کم از کم دن میں دو مرتبہ: صبح ناشتہ کے بعد اور رات سونے

سے پہلے۔

• فلورا ایڈزٹریٹ پیسٹ: دانتوں کو مضبوط بنانے اور کیڑا لگنے سے

بچانے کے لیے۔

• نرم برش: نرم bristles والا ہاتھ برش استعمال کیا جائے تاکہ

مسوڑھوں کو نقصان نہ ہو۔

• الیکٹرک ہاتھ برش: جن بچوں کو ہاتھ کی حرکت میں دشواری ہو ان

کے لیے موزوں۔

BIOMIC ENGINEERING

بایونک ہاتھ کا کنٹرولنگ میکانزم

دماغ سگنل دیتا ہے۔

گوشت سگنل وصول کرتا ہے

سگنل کے مطابق

روبونک ہاتھ کام کرتا ہے۔

03272324625

MYOELECTRIC PROSTHESIS

SENSORS

FAROOQ AZAM

ہاتھ سے محروم افراد

کے لیے روبونک ہاتھ

بایونک ہاتھ ایک مصنوعی ہاتھ ہے جو دماغ یا پنھوں کے سگنل سے کنٹرول ہو کر انسان کے قدرتی ہاتھ کی طرح کام کرتا ہے۔





RADIANT 3D DENTAL X-RAY

OPG | CEPH | 3D CBCT

Need Dental X-Rays? We Make It Easy & Safe!

- ✓ **Full Mouth X-Ray (OPG)** – For general dental checkups
- ✓ **CEPH X-Ray** – Perfect for braces & orthodontic treatment
- ✓ **3D CBCT Scan** – Best for implants & surgical procedures
- ✓ **Why Choose Us?**

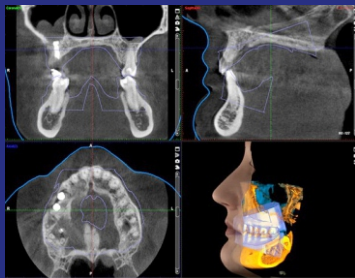
Low Radiation Dose – Safer for you & your family

Digital Reports – Get clean, clear copies instantly

Comfortable & Friendly Environment – No stress, no long waits

Covering All Karachi – Easy access in key areas:

"Consult your dentist and visit us for high-quality scans!"



GULSHAN-E-IQBAL BRANCH

Shop No. A-3, Al Noor Apartment Block 4 Gulshan-e-Iqbal Karachi.

PH: 021-34823006, 0307-0551668, Timing : 10 am to 9:00 pm, radiant3dxray@gmail.com

DEFENCE PHASE II BRANCH

Shop No. 72/C Commercial. Area 'A' Behind Eaton Restaurant Near Masjid Tooba Karachi.

Ph: 021-35888378, 0300-1455538, Timing : 10 Am To 9:00 Pm, Radiodent3dcbct@gmail.com

BADAR COMMERCIAL BRANCH

Plot # 9-C, Street 2, Phase-V DHA, Near Jani Biryani, Karachi.

Ph: 0329-3064114, Timing : 10 Am To 9:00 Pm, Radiant3dxray@gmail.com

مشہور شخصیت و فنکار ایاز خان سے کئے گئے سوالات

مندہ اور دانتوں کی صحت پر توجہ

1. آپ کے نزدیک دانتوں اور منہ کی صحت کی کیا اہمیت ہے؟
مندہ اور دانتوں کی صحت پوری جسمانی صحت کی بنیاد ہے۔ جب دانت صاف ہوں اور منہ صحت مند ہو تو نہ صرف کھانے پینے میں آسانی ہوتی ہے بلکہ انسان کی خود اعتمادی بھی بڑھتی ہے۔ ایک خوبصورت مسکراہٹ ایک مکمل شخصیت کا آئینہ ہوتی ہے۔

2. کیا آپ باقاعدگی سے ڈینٹل چیک اپ کرواتے ہیں؟
جی ہاں، میں ہر چھ ماہ بعد دانتوں کا معائنہ کرواتا ہوں۔ کیونکہ احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ چھوٹی علاقے اگر وقت پر پکڑ لی جائیں تو بڑی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

3. دانتوں کی صفائی کے لیے آپ کی ڈیلی روٹین کیا ہے؟
میں دن میں دو بار دانت صاف کرتا ہوں۔ صبح اٹھنے کے فوراً بعد اور رات سونے سے پہلے۔ اس کے علاوہ ہر کھانے کے بعد کلی کرنا میری عادت میں شامل ہے۔

4. کیا آپ نے کبھی دانتوں یا مسوڑھوں کی کسی تکلیف یا بیماری کا سامنا کیا ہے؟

جی، ایک بار میرے مسوڑھوں میں سوجن ہو گئی تھی کیونکہ میں بہت مصروف تھا اور وقت پر صفائی کا خیال نہیں رکھ سکا۔ تب مجھے احساس ہوا کہ یہ صحت کا ایک سنجیدہ معاملہ ہے۔

نقصان دہ عادات اور ان کے اثرات

5. پان، چھالیہ، گنگا، ماوا اور تمباکو جیسے مضر اشیاء کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟

یہ زہریں۔ وقتی طور پر شاید ذہنی تسکین دیں لیکن لمبے عرصے میں یہ آپ کو جسمانی، ذہنی اور مالی طور پر تباہ کر دیتے ہیں۔ ان سے دوری ہی نجات ہے۔

6. کیا آپ نے کبھی اپنے کسی کو لوگ یا جاننے والے کو ان چیزوں کے استعمال کی وجہ سے بیمار ہوتے دیکھا ہے؟

جی ہاں، ایک قریبی جاننے والے کو منہ کا کینسر ہوا۔ وہ ایک باصلاحیت شخص تھا، لیکن شکر کے لٹ نے اُسے وقت سے پہلے ہم سے جدا کر دیا۔



7. شو بزنڈ سٹری میں کیا آپ کو ایسے فنکاروں کا سامنا رہا جو ان عادتوں کے باعث صحت کے مسائل کا شکار ہوئے ہوں؟

بد قسمتی سے جی ہاں۔ کچھ فنکار، جو شروع میں صرف اسٹائل یا فیشن سمجھ کر یہ چیزیں لیتے تھے، بعد میں ان کے عادی ہو گئے۔ کئی نے اپنے کیریئر، صحت اور خوبصورتی سب کچھ کھو دیا۔

8. کیا آپ کو لگتا ہے کہ یہ اشیاء صرف مندہ اور دانتوں کو ہی نہیں بلکہ پورے جسم کو نقصان پہنچاتی ہیں؟

بالکل! یہ پورے جسم کو متاثر کرتی ہیں: خون کی گردش، دل، معدہ، اور دماغ۔ ہر چیز خطرے میں آجاتی ہے۔

عوامی آگاہی اور سوشل ریسپانسیبلیٹی

9. کیا آپ کو لگتا ہے کہ مشہور شخصیات، نوجوان نسل کو ان خطرناک عادتوں سے دور رکھنے میں مؤثر کردار ادا کر سکتی ہیں؟

جی ہاں، مشہور شخصیات کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے۔ اگر ہم مثبت پیغام دیں تو نوجوان سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ ہم مثال بن سکتے ہیں۔

10. اگر آپ کو "Dental Jahan" کی مہم میں ایمپیسیڈر کے طور پر شامل ہونے کا موقع دیا جائے، تو کیا آپ تیار ہوں گے؟
یقیناً، میں فخر محسوس کروں گا۔ یہ ایک نیکی کا کام ہے اور ہم سب کو اپنا حصہ ڈالنا چاہیے۔

11. اسکول، کالج اور یونیورسٹی کے طلباء کو ان مضر عادتوں سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟

تعلیم، آگاہی اور رول ماڈلز کے ذریعے۔ اگر اسکول کے نصاب میں شامل کیا جائے اور مشہور لوگ آگے آئیں، تو بچوں کو مثبت پیغام

دیا جاسکتا ہے۔

12. آپ کا پیغام اُن نوجوانوں کے لیے جو پان، گنگا اور چھالیہ جیسی عادتوں میں مبتلا ہیں؟

یہ عادت وقتی نہیں، عمر بھر کی بیماری بن سکتی ہے۔ آج فیصلہ کریں کہ آپ کو صحت مند زندگی چاہیے یا دھوکہ دہ وعدوں والی تباہی۔ مستقبل کی امید

13. آپ کے خیال میں حکومت، میڈیا اور سول سوسائٹی کو مل کر منہ کے کینسر کے خلاف کس طرح مؤثر مہم چلائی جاسکتی ہے؟

ہر سطح پر ایک مربوط مہم ہونی چاہیے۔ میڈیا پر اشتہارات، اسکولوں میں آگاہی پروگرام، ہسپتالوں میں فری کیمپس، اور قانون سازی۔ مل کر چلیں گے تو فرق آئے گا۔

14. اگر "Dental Jahan" ایک خصوصی ویڈیو سیریز بنائے، کیا آپ اس میں بطور مہمان مختلف اقساط میں شرکت کریں گے؟

جی ہاں، ضرور۔ یہ میرے لیے باعث اعزاز ہوگا۔

15. کیا آپ کے خیال میں ڈینٹل ہیلتھ پرائیویٹس پروگرامز کا کافی ویڈیو اور سوشل میڈیا پر آنا ضروری ہے؟

نہایت ضروری ہے۔ یہی وہ ذرائع ہیں جو ہر گھر تک پہنچتے ہیں۔ اگر ہم میڈیا کا صحیح استعمال کریں، تو معاشرے میں مثبت تبدیلی لائی جا سکتی ہے۔

16. کیا آپ کبھی کسی ایسے کمپین یا پروگرام کا حصہ بنے ہیں جو دانتوں یا منہ کی صحت سے متعلق ہو؟

ماضی میں ایک مہم کا حصہ رہا ہوں، لیکن اب میں چاہتا ہوں کہ زیادہ مستقل بنیادوں پر ایسے کاموں میں حصہ لوں۔

اختیامی پیغام

17. "Dental Jahan" کے ناظرین اور قارئین کے لیے آپ کا ایک خاص پیغام کیا ہوگا؟

زندگی اللہ کی دی ہوئی نعمت ہے۔ اس کی حفاظت کریں۔ منہ کی صحت کو معمولی نہ سمجھیں یہ آپ کی مجموعی صحت، شخصیت اور مستقبل سے جڑی ہے۔





AK
Electronics

Shop -339 Block-19 FB

Area Karachi.

Phone# 0331 0333954

0333 1275780

www.akelectronics.pk

We specialize in the best
electronic appliances & Mobile Phones
**Available on Cash & Easy
Installments**

**BUY
NOW
PAY
LATER**



پیدائشی دانت (نیونٹل اور نیٹل ٹیٹھ) ایک نایاب مگر اہم حقیقت

دنیا میں ہر بچہ دانتوں کے بغیر پیدا ہوتا ہے، لیکن کچھ بچوں کے منہ میں پیدائش کے وقت ہی دانت موجود ہوتے ہیں۔ ان دانتوں کو نیٹل ٹیٹھ (Natal Teeth) یا نیونٹل ٹیٹھ (Neonatal Teeth) کہا جاتا ہے۔

نیٹل اور نیونٹل دانتوں میں فرق:

• نیٹل ٹیٹھ (Natal Teeth): یہ وہ دانت ہوتے ہیں جو پیدائش کے وقت ہی بچے کے منہ میں موجود ہوتے ہیں۔

• نیونٹل ٹیٹھ (Neonatal Teeth): یہ وہ دانت ہوتے ہیں جو پیدائش کے بعد پہلے 30 دنوں کے اندر نمودار ہوتے ہیں۔ یہ دانت کن بچوں میں آسکتے ہیں؟

یہ ایک نایاب حالت ہے جو تقریباً ہر 2,000 سے 3,000 بچوں میں ایک میں دیکھی جاتی ہے۔ یہ دانت اکثر نچلے اگلے دانتوں (Lower Central Incisors) کی جگہ ظاہر ہوتے ہیں۔

• اگرچہ اس کی کوئی واضح وجہ نہیں، مگر ماہرین کچھ عوامل کو اس س... حاملہ خواتین کی غذائیت: بچے کے مضبوط دانت اور ہڈیاں کیسے بنیں؟

ماں کی صحت اور غذا کا براہ راست اثر بچے کی نشوونما پر پڑتا ہے۔ جب ایک ماں حاملہ ہوتی ہے، تو نہ صرف اس کے جسم کو اضافی توانائی اور غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے، بلکہ اس کے پیٹ میں پلنے والے بچے کی ہڈیوں اور دانتوں کی بنیاد بھی اسی وقت رکھی جا رہی ہوتی ہے۔ اس لیے کچھ مخصوص غذائیں ایسی ہوتی ہیں جو ماں کے ذریعے بچے تک پہنچ کر اسے مضبوط بناتی ہیں۔

1. کیلشیم سے بھرپور غذا

کیلشیم ہڈیوں اور دانتوں کا بنیادی جزو ہے۔ بچے کی ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ماں کو روزانہ مناسب مقدار میں کیلشیم لینا چاہیے۔ مفید غذائیں:

• دودھ، دہی، پنیر، بادام، تل، سویا بین، کیلشیم سے بھرپور توفو سبز پتوں والی سبزیاں (جیسے پالک، میتھی)

2. وٹامن ڈی

وٹامن ڈی کیلشیم کو جسم میں جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر

وٹامن ڈی کی کمی ہو تو کیلشیم کا فائدہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ مفید ذرائع:

• دھوپ میں روزانہ کچھ وقت گزارنا (10-15 منٹ)

• مچھلی (جیسے سالمن، سارڈین)، انڈے کی زردی

• وٹامن ڈی سے بھرپور دودھ یا سلیمنٹس (ڈاکٹر کے مشورے سے) 3. فاسفورس

فاسفورس بھی ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے، اور کیلشیم کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔

مفید غذائیں:

• گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، دودھ اور اس سے بنی اشیاء

دالیں اور بیج

4. میکینیشیم

یہ معدنی عنصر ہڈیوں کی ساخت بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ مفید ذرائع:

• مکمل اناج (whole grains)

• گری دار میوے (بادام، کاجو) • سبز پتوں والی سبزیاں

5. فلورائیڈ

فلورائیڈ دانتوں کو مضبوط بناتا ہے اور کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ اگرچہ زیادہ تر فلورائیڈ پانی میں ہوتا ہے، حاملہ خواتین کو اس کا مناسب خیال رکھنا چاہیے۔

6. پروٹین

پروٹین بچے کے مکمل جسمانی ڈھانچے، خصوصاً ہڈیوں اور دانتوں کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

مفید غذائیں:

• گوشت، دالیں، انڈے، دودھ، دہی، مچھلی اور مرغی

7. فولیٹ اور آئرن

اگرچہ یہ عناصر ہڈیوں اور دانتوں کی تشکیل کے ساتھ براہ راست منسلک نہیں، مگر بچے کی عمومی نشوونما اور آکسیجن کی مناسب فراہمی کے لیے ضروری ہیں۔

مفید غذائیں:

• پالک، میتھی، دالیں، چندر، انار، سیب، فو لک ایسڈ سے بھرپور سلیمنٹس (ڈاکٹر کے مشورے سے)

اہم مشورہ:

• حاملہ خواتین کو روزانہ تازہ سبزیاں، پھل، دالیں، دودھ اور پروٹین سے بھرپور غذا ضرور لینی چاہیے۔

• کیفین (چائے، کافی) اور زیادہ شکر والی اشیاء محدود کریں۔

• نشا آور اشیاء (جیسے پان، چھالیہ، گٹکا، سگریٹ) سے مکمل پرہیز کریں، کیونکہ یہ نہ صرف ماں بلکہ بچے کی نشوونما کے لیے بھی نقصان دہ ہیں۔

نقصان دہ ہیں۔

اختتامیہ:

حمل کے دوران غذائیت سے بھرپور متوازن غذا بچے کے صحت مند مستقبل کی بنیاد ہے۔ اگر ماں خود صحت مند ہو، تو بچہ بھی مضبوط

دانتوں، ہڈیوں اور بہتر جسمانی ساخت کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ ہمیشہ کسی بھی سپلیمنٹ یا خاص خوراک سے قبل معالج سے مشورہ ضرور کریں۔



اپنے دانتوں کی
صحت کا خیال رکھیں





**DENTAL
SERVICES**

Spreading Healthy Smiles

DR. M. FAIZAN FERROZ & ASSOCIATES

Our Services

- ✓ Teeth Whitening
- ✓ Braces & Aligners
- ✓ Dental Implants
- ✓ Regular Checkups
- ✓ Scaling & Polishing
- ✓ Rootcanal Treatments
- ✓ All Major & Minor Teeth Surgeries
- ✓ dental Crowns & Bridges
- ✓ Removable Dentures

Consultation by Appointment Only

Farooq-e-Azam Medical Centre,
St-15, Block-K, Adjacent to Farooq-
e-Azam Masjid, North Nazimabad,
Karachi

Contact # 0310-2111303



CHASE UP



mini

NOW IN SHAH FAISAL



CHASE UP STORES

KARACHI - HYDERABAD - MULTAN - GUJRANWALA - FAISALABAD - MARDAN

www.chaseupgrocery.com

[f @chaseup](#) [i chaseupoffical](#) [t @chaseuppk](#) [y @ChaseUpOfficial](#) [w @ChaseUpOfficial](#)