



दाँत निकालने के बाद

देखभाल मार्गदर्शिका

आज देखभाल करें, कल स्वस्थ रहें! ❤️

1 निकालने के तुरंत बाद

- 🕒 गॉज को मजबूती से काटें और **30-60 मिनट** तक दबाकर रखें या डॉक्टर के निर्देशानुसार करें।
- 🩸 पहले दिन थोड़ी मात्रा में खून-निर्भिक्त लार या थूक आना सामान्य है।
- 🚫 बार-बार थूकें नहीं, मुँह जोर, से न धोएं और साँकेट को परेशान न करें।
- 👉 जीभ या उंगली से साँकेट को न छुएं।
- 🚭 शुरुआती हीलिंग अवधि में धूम्रपान/तंबाकू और शराब से बचें, इससे ड्राई साँकेट का जोखिम बढ़ जाता है।

गॉज को
काटें रखें!



2 भोजन और पेय पदार्थ

- संवेदना सामान्य होने पर नरम, ठंडे/हल्के गुनगुने भोजन से शुरुआत करें।
- बहुत ज्यादा गरम खाने/पीने से बचें, खासकर जब तक सुन्नपन बना हो।
- शुरुआत में विपरीत (दूसरी) तरफ से चबाएं।
- पर्याप्त पानी पिएं और शरीर में तरलता बनाएं रखें।



बहुत गरम!

3 मुँह की स्वच्छता

- दूसरे दाँतों को सामान्य रूप से ब्रश करते रहें।
- निकाले गए स्थान के आस-पास धीरे से साफ करें।
- धीमे समय डॉक्टर के निर्देशानुसार हल्के और सावधानी से कुल्ला करें।



पहले 24 घंटे तक जोर से कुल्ला या थूकें नहीं!

4 दवाइयाँ



- डॉक्टर द्वारा दी गई दवाइयाँ निर्देशानुसार लें।
- हर केस में एंटीबायोटिक दवाइयाँ **जरूरी नहीं** होतीं। उन्हें केवल तभी लें जब डॉक्टर ने लिखी हों।

5 क्या सामान्य है?

- कुछ दिनों तक हल्का दर्द या असुविधा रह सकती है।
- निकाले गए स्थान के आसपास हल्की सूजन आ सकती है।
- पहले दिन हल्का खून आना या थूक में आना सामान्य है।
- कुछ मामलों में चेहरे या मसूड़ों पर हल्का नीला निशान आना सामान्य है।
- हील होने का समय प्रत्येक व्यक्ति में अलग हो सकता है।



6 डॉक्टर से संपर्क करें यदि



- दर्द होने के बावजूद खून रुकने का नाम न ले।
- दर्द असहनीय हो जाए या दिन-ब-दिन बढ़ता जाए।
- सूजन बढ़ती जाए, बुखार आए या पक्क बनना शुरू हो जाए।
- निकलने या सांस लेने में कठिनाई हो।
- निकालने के कुछ दिनों बाद भी तेज दर्द बना रहे — यह ड्राई साँकेट का संकेत हो सकता है।



7 महत्वपूर्ण याद दिलाने योग्य बातें



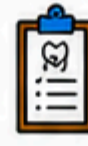
डॉक्टर द्वारा सुझाई गई पूरी उपचार प्रक्रिया जरूर पूरा करें।



सभी दवाइयाँ समय पर और निर्देशानुसार लें।



धूम्रपान/तंबाकू से बचें — हीलिंग में देरी होती है।



फॉलो-अप अपॉइंटमेंट पर समय पर जाएं जैसा सलाह दी गई हो।



आप की सही देखभाल आपकी स्वस्थ मुस्कान का आधार है! ❤️



कुछ असुविधा हीलिंग का हिस्सा हो सकती है।
यदि लक्षण गंभीर, बिगड़ते हुए या असामान्य हों, तो तुरंत रिपोर्ट करें।



CALL US TODAY
0771-4905234
999 3788 234



VISIT US
105, Lalganga Business Park,
Near Pachpedinaka, Raipur(CG)



रूट कैनाल उपचार



अपने दांत को बचाएं, अपनी मुस्कान को बचाएं! ❤️

1 रूट कैनाल उपचार के तुरंत बाद

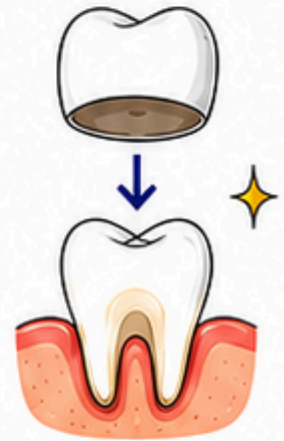
- कुछ घंटों तक हल्का भारीपन बना रह सकता है।
- जब तक सामान्य संवेदना वापस न आ जाए, गाल, होंठ या जीभ को न काटें।
- कुछ दिनों तक हल्की गमेर्व सता या संवेदनशीलता सामान्य हो सकती है।



कुछ असुविधा सामान्य हो सकती है।
यदि लक्षण गंभीर हों, बिगड़ें या अप्रत्याशित हों
तो अवश्य बताएं।

2 दांत की सुरक्षा करें

- उपचारित दांत पर सख्त या चिपचिपा भोजन **न** चबाएं।
- बिना भरा हुआ दांत कमजोर होता है और टूट सकता है।
- डॉक्टर की सलाह अनुसार अंतिम भराई / क्राउन अवश्य करवाएं।



रूट कैनाल + उपचार पूरा होने के बाद अगलावरण:
अस्थायी या स्थायी भराई → क्राउन (यदि आवश्यक हो) →
फॉलो-अप

3 मौखिक स्वच्छता



- नियमित रूप से **ब्रश** करें।
- उपचारित दांत के चारों ओर सावधानीपूर्वक फ्लॉस करें।



अच्छी मौखिक स्वच्छता = लंबे समय तक लाभ!

4 आहार लेना बेहतर

- सामान्य आहार लें।
- नरम भोजन लें यदि संवेदनशीलता हो।
- शुरू में बहुत गरम / बहुत ठंडा भोजन से बचें।



इनसे बचें

- सख्त, कुरकुरा या चिपचिपा भोजन उपचारित दांत पर न लें।
- बहुत गरम / बहुत ठंडी चीजें यदि संवेदनशीलता हों।
- ज्यादा मीठे स्नेक्स से बचें।



5 दवाइयां



- डॉक्टर द्वारा बताई गई दर्द निवारक दवाएं समय पर लें।
- रूट कैनाल के बाद एंटीबायोटिक आमतौर पर नियमित रूप से **नहीं** दी जाती।
- केवल डॉक्टर द्वारा प्रिस्क्राइब की गई एंटीबायोटिक लें।

6 अगर लक्षण बने रहें तो संपर्क करें

- यदि तेज दर्द / दबाव बना रहे 2 से अधिक दिनों तक।
- सूजन आ जाए।
- काटने पर दर्द हो या अजीब लगे।
- अस्थायी भराई / क्राउन निकल जाए।
- पुराने लक्षण फिर से लौट आए।



7 महत्वपूर्ण याद रखें



डॉक्टर द्वारा बताई गई पूर्ण उपचार योजना पूरा करें।



अंतिम भराई / क्राउन में देरी न करें।



फॉलो-अप अपॉइंटमेंट समय पर अवश्य करवाएं।



अच्छे से भरा हुआ दांत कई वर्षों तक अच्छी तरह काम कर सकता है!



आज की आपकी देखभाल, कल आपकी स्वस्थ मुस्कान!



CALL US TODAY
0771-4905234
999 3788 234



VISIT US
105, Lalganga Business Park,
Near Pachpedinaka, Raipur(CG)



BARDIA Dental Care

Multispeciality Dental Clinic & Implant Centre

डेंटल क्राउन और ब्रिज



स्वस्थ
मुस्कान
हर दिन!

आपके क्राउन और ब्रिज की सुरक्षा, आपकी मुस्कान की दीर्घायु! ❤️

1 क्राउन और ब्रिज लगाने के तुरंत बाद

- गर्म या ठंडी चीजों से हल्की संवेदनशीलता हो सकती है – यह सामान्य है।
- क्राउन और ब्रिज वाले दांत पर कड़ी या सख्त चीजें चबाने से बचें।
- यदि काटने में असमर्थता, ज्यादा दर्द या असुविधा महसूस हो तो हमें बताएं।



थोड़ी असुविधा सामान्य हो सकती है, लेकिन यदि लक्षण गंभीर हों, बढ़ें या उम्मीद से अलग हों तो हमें जरूर सूचित करें।

2 अपने क्राउन और ब्रिज की रक्षा करें

- क्राउन और ब्रिज लगे दांत पर बहुत कड़ी चिपचिपी चीजें न चबाएं।
- दांतों से बोतल के ढक्कन न खोलें और न ही पैकेट फाड़ें।
- यदि आप दांत पीसते हैं या दांत भींचते हैं तो हमें बताएं (हम रात में पहनने के लिए नाइट गार्ड की सलाह दे सकते हैं)।



सही देखभाल के साथ, आपका क्राउन और ब्रिज कई वर्षों तक चल सकते हैं!

3 मौखिक स्वच्छता (ओरल हाइजीन)



- दिन में दो बार मुलायम ब्रिसल वाले टूथब्रश से ब्रश करें।
- क्राउन और ब्रिज के आसपास धीरे-धीरे फ्लॉस करें।
- यदि संभव हो तो इंटरडेंटल ब्रश या फ्लॉस श्वेडर का उपयोग करें।
- मुंह में अच्छे बैक्टीरिया नियंत्रण के लिए स्वच्छता बनाए रखें।



अच्छी मौखिक स्वच्छता = लंबे समय तक टिकने वाला क्राउन और ब्रिज!

4 आहार (डाइट)

इनका सेवन करें

- ✓ नरम, पका हुआ भोजन
- ✓ फल और सब्जियां
- ✓ डेयरी उत्पाद
- ✓ पर्याप्त मात्रा में पानी



इनसे बचें

- ✗ बहुत कड़ी, कुरकुरी या चिपचिपी चीजें
- ✗ बहुत ज्यादा मीठे स्नेक्स और पेय पदार्थ



5 दवाइयाँ (मेडिकेशन)



- डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा नियमित रूप से लें।
- बिना जरूरत के एंटीबायोटिक्स न लें।
- एंटीबायोटिक्स केवल डॉक्टर की सलाह पर ही लें।

6 तुरंत अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें यदि

- कुछ दिनों में अधिक समय तक तेज दर्द या दबाव बना रहे।
- सूजन बढ़ जाए।
- काटने पर असुविधा या असमर्थता महसूस हो।
- क्राउन या ब्रिज हिलने या निकल जाए।
- पहले जैसी लक्षण वापस आ जाए।



7 ज़रूरी बातें याद रखें



डॉक्टर की सलाह अनुसार नियमित रूप से चेक-अप कराएं ताकि आपका क्राउन और ब्रिज ठीक रहे।



क्राउन और ब्रिज के पूरी तरह से सेट होने तक सावधानियां बरतें (यह आवश्यकता पर कुछ दिन ले सकता है)।



समय पर फॉलो-अप अपॉइंटमेंट ज़रूर लें।



अच्छी देखभाल आपके क्राउन और ब्रिज की लंबी सुरक्षित रखती है।



आज आपका ध्यान, कल आपकी स्वस्थ मुस्कान!



CALL US TODAY

0771-4905234

999 3788 234



VISIT US

105, Lalganga Business Park,
Near Pachpedinaka, Raipur(CG)



डेंटल स्केलिंग के बाद की देखभाल



BARDIA Dental Care

Multispeciality Dental Clinic & Implant Centre

आज थोड़ी देखभाल, कल और भी स्वस्थ मुस्कान! 😊

1 क्या सामान्य है? – उपचार के बाद

✓ दांतों में संवेदनशीलता होना सामान्य है।

स्केलिंग के बाद 1-3 दिनों तक गर्म, ठंडे या मीठे खाद्य पदार्थ से दांतों में संवेदनशीलता हो सकती है। यह धीरे-धीरे कम हो जाएगी।



✓ ब्रश करते समय या थूकने पर हल्का खून आना सामान्य है।

स्केलिंग के बाद 1-3 दिनों तक हल्का रक्तस्राव हो सकता है। घबराने की आवश्यकता नहीं है।



3 आहार – महत्वपूर्ण

✓ नरम, गुनगुना और स्वस्थ भोजन करें।

खिचड़ी, दलिया, सूप और नरम फल जैसे भोजन लें।



✗ 2-3 दिनों तक बहुत गर्म और ठंडे खाद्य पदार्थों से बचें।

बहुत ज्यादा गर्म या ठंडा भोजन करने से दांतों में असहजता बढ़ सकती है।



2 मौखिक स्वच्छता

✓ फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट से मुलयम ब्रिसल वाले टूथब्रश का उपयोग करके धीरे-धीरे ब्रश करें।

इससे दांत और मसूड़े साफ रहेंगे और दोबारा प्लाक व टार्टर जमा होने से बचाव होगा।



4 कब तुरंत दांतों के डॉक्टर से संपर्क करें?

- अगर तेज या लगातार दर्द हो।
- अगर चेहरे या मसूड़ों में सूजन आ जाए।
- अगर खून आना अधिक हो या रुक न रहा हो।
- अगर कोई असामान्य लक्षण दिखाई दे।
- या कोई अन्य समस्या महसूस हो।



नज़रअंदाज़ न करें, सही देखभाल के लिए अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें।

5 स्वच्छता की याद दिलाएँ



दिन में 2 बार 2 मिनट तक ब्रश करें।



रोज़ाना दांतों के बीच फ्लॉस करें।



यदि सलाह दी जाए तो माउथवॉश का उपयोग करें।

अच्छी मौखिक स्वच्छता ही दीर्घकालिक परिणामों की कुंजी है!



स्केलिंग के बाद = स्वस्थ मसूड़े + स्वस्थ मुस्कान



CALL US TODAY

0771-4905234
999 3788 234



VISIT US

105, Lalganga Business Park,
Near Pachpedinaka, Raipur(CG)



डेंटल इम्प्लांट

देखभाल के बाद की मार्गदर्शिका

आज सही देखभाल, जीवनभर के लिए मुस्कान! ❤️

1 इम्प्लांट के तुरंत बाद



इम्प्लांट की जगह पर रखी गई गॉज पर हल्के से दबाकर **30-45 मिनट तक** काटे रहें।



थोड़ी मात्रा में खून आना या रिसाव होना सामान्य है। यह धीरे-धीरे कम हो जाता है।



पहले 24 घंटे तक थूकें नहीं, मुँह जोर से न धोएँ और स्ट्रॉ (स्ट्रॉ) का उपयोग न करें।



इम्प्लांट वाली जगह को न छुएँ, उस पर दबाव न दें और न ही खेलें।



गाल के बाहरी हिस्से पर 10-15 मिनट के लिए ठंडी सेक लगाएँ, बीच-बीच में दोहराएँ।



आराम करें और इसे आसान बनाएं!



2 भोजन और पेय पदार्थ

- सुन्नपन कम होने के बाद, नरम और गुनगुना भोजन से शुरूआत करें।
- कुछ दिनों तक बहुत गरम, तीखा, सख्त, कुरकुरा या चिपचिपा भोजन न करें।
- इम्प्लांट के विपरीत (दूसरी) तरफ से चबाएँ।
- शराब और धूम्रपान से बचें, क्योंकि ये उपचार को धीमा कर सकते हैं।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ और खुद को हाइड्रेटेड रखें।



3 मुँह की स्वच्छता



- पहले 24 घंटे तक इम्प्लांट वाली जगह को ब्रश न करें।
- 24 घंटे बाद, मुलायम ब्रिसल वाले टूथब्रश से हल्के हाथों से ब्रश करें।
- डॉक्टर की सलाह अनुसार एंटीसेप्टिक माउथवॉश का उपयोग करें।
- उस जगह को साफ रखें ताकि संक्रमण न हो और उपचार सही तरीके से हो सके।



अच्छी मौखिक स्वच्छता = सफल इम्प्लांट!

4 दवाइयाँ



- दर्द निवारक दवाइयाँ डॉक्टर द्वारा बताए अनुसार ही लें।
- एंटीबायोटिक दवाइयाँ नियमित रूप से न लें। केवल तभी लें जब डॉक्टर ने लिखी हों।
- डॉक्टर से परामर्श किए बिना किसी भी दवा को बंद न करें।

5 क्या सामान्य है?

- कुछ दिनों तक हल्का दर्द या असुविधा होना।
- इम्प्लांट वाली जगह पर हल्की सूजन या नीला पड़ना।
- पहले दिन हल्का खून आना या रिसाव होना।
- ठीक होने का समय हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकता है।
- हड्डी के साथ जुड़ने (ओसियोइंटेग्रेशन) में कुछ महीने लग सकते हैं ताकि इम्प्लांट मजबूत हो जाए।



ये सभी उपचार के दौरान सामान्य हैं। अपने डॉक्टर की सलाहों का ध्यानपूर्वक पालन करें!

6 तुरंत अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें अगर

- 2-3 दिनों के बाद भी तेज या बढ़ता हुआ दर्द हो।
- 2-3 दिनों से अधिक समय तक सूजन बनी रहे।
- लगातार खून आना या मवाद निकलना।
- इम्प्लांट ढीला महसूस हो या असामान्य रूप से हिलना।
- बुखार, मतली या एलर्जी जैसी प्रतिक्रिया हो।
- कोई अन्य असामान्य लक्षण या चिंता हो।



अनदेखा न करें, सही उपचार के लिए आज ही अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें!



7 महत्वपूर्ण याद रखें



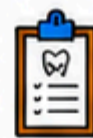
सभी फ़ॉलो-अप अपॉइंटमेंट पर जाएँ ताकि उपचार सही तरीके से हो और अच्छे परिणाम मिलें।



अपने मुँह को साफ रखें ताकि इम्प्लांट सुरक्षित रहें।



धूम्रपान और तंबाकू से बचें - ये उपचार को प्रभावित करते हैं।



अपने डॉक्टर के सभी निर्देशों का पालन करें ताकि इम्प्लांट लंबे समय तक मजबूत बना रहें।



आज की आपकी देखभाल आने वाले कई वर्षों तक स्वस्थ मुस्कान सुनिश्चित करती है!



आज अच्छी देखभाल = कल मजबूत इम्प्लांट
सही देखभाल वाले इम्प्लांट कई वर्षों तक चलते हैं!



CALL US TODAY

0771-4905234
999 3788 234



VISIT US

105, Lalganga Business Park,
Near Pachpedinaka, Raipur(CG)

बच्चों के लिए दाँतों की देखभाल



रूट कैनाल

स्वस्थ दाँत, खुश मुस्कान! ♥



1 रूट कैनाल के तुरंत बाद

- हल्का असहज महसूस होना सामान्य है और यह 1-2 दिनों तक रह सकता है।
- सुनपन खत्म होने तक चबाने से बचें।
- अगर बच्चे को दर्द महसूस हो, तो दंत चिकित्सक की सलाह अनुसार दवा दें।



कुछ संवेदनशीलता या असहजता सामान्य हो सकती है। यदि लक्षण गंभीर हों, बढ़ते जाएँ या असामान्य लगें, तो तुरंत दंत चिकित्सक से संपर्क करें।

2 दाँत की सुरक्षा करें

- कठोर, चिपचिपे या बहुत कुरकुरे खाद्य पदार्थ चबाने से बचें।
- नाखून, पेंसिल या कठोर वस्तुएँ दाँत से काटने से बचें।
- अंतिम बहाली / क्राउन लगने तक RCT किया हुआ दाँत नाजुक हो सकता है, इसलिए सावधानी रखें।



सही देखभाल और अंतिम बहाली के साथ, आपके बच्चे का दाँत कई वर्षों तक स्वस्थ रह सकता है!

3 मौखिक स्वच्छता



- हर दिन दिन में दो बार नरम दूधब्रश से धीरे-धीरे ब्रश कराएँ।
- RCT किए गए दाँत के आसपास के सभी दाँतों को भी अच्छी तरह साफ करें।
- फ्लोराइड युक्त दूधपेस्ट (मटर के दाने जितनी मात्रा) का उपयोग करें।



नियमित ब्रशिंग = स्वस्थ मुस्कान!

4 आहार क्या लें

- ✓ नरम, गुनगुना भोजन
- ✓ सूप, दही, मैश किए हुए सब्जियाँ
- ✓ पर्याप्त मात्रा में पानी



क्या न लें

- ✗ कठोर, कुरकुरे या चिपचिपे खाद्य पदार्थ
- ✗ अधिक मीठे स्नेक्स और पेय पदार्थ



5 दवाई



- दंत चिकित्सक द्वारा बताई गई दर्द निवारक दवा दें।
- एंटीबायोटिक दवा पूरी कोर्स के अनुसार दें (यदि लिखी गई हो)।
- बिना सलाह के कोई भी दवा बंद न करें।

1 फिलिंग के तुरंत बाद

- गर्म, ठंडे या मीठे खाने से हल्की संवेदनशीलता हो सकती है, यह सामान्य है।
- सुनपन खत्म होने तक चबाने से बचें।
- यदि कोई असहजता हो, तो दंत चिकित्सक की सलाह अनुसार दवा दें।



कुछ संवेदनशीलता या असहजता सामान्य हो सकती है। यदि लक्षण गंभीर हों, बढ़ते जाएँ या असामान्य लगें, तो तुरंत दंत चिकित्सक से संपर्क करें।

2 फिलिंग की सुरक्षा करें

- कठोर, चिपचिपे या बहुत कुरकुरे खाद्य पदार्थ फिलिंग वाले दाँत से चबाने से बचें।
- नाखून, पेन, पेंसिल या कठोर वस्तुएँ दाँत से काटने से बचें।
- यदि फिलिंग ऊँची लग रही हो या परेशानी हो, तो दंत चिकित्सक को अवश्य बताएँ।



सही देखभाल से आपकी बच्चे की फिलिंग मजबूत रहेगी और दाँत लंबे समय तक सुरक्षित रहेगा!

3 मौखिक स्वच्छता



- हर दिन दिन में दो बार नरम दूधब्रश से ब्रश कराएँ।
- फिलिंग वाले दाँत को भी धीरे-धीरे साफ करें।
- खाने के बाद नियमित रूप से फ्लॉस करें ताकि भोजन के कण न फँसे।
- फ्लोराइड युक्त दूधपेस्ट (मटर के दाने जितनी मात्रा) का उपयोग करें।



साफ दाँत = स्वस्थ मुस्कान!

4 आहार क्या लें

- ✓ नरम और संतुलित भोजन
- ✓ फल, सब्जियाँ
- ✓ डेयरी उत्पाद
- ✓ पर्याप्त मात्रा में पानी



क्या न लें

- ✗ कठोर, कुरकुरे या चिपचिपे खाद्य पदार्थ
- ✗ अधिक मीठे स्नेक्स और पेय पदार्थ



5 नियमित जांच



- नियमित रूप से दंत चिकित्सक के पास जाते रहें।
- प्रारंभिक जाँच से दाँत को स्वस्थ और केविटी-रहित बनाए रखने में मदद मिलती है।



6 महत्वपूर्ण बातें



निर्धारित फॉलो-अप अपॉइंटमेंट अवश्य कराएँ।



अंतिम बहाली / क्राउन बहुत महत्वपूर्ण है, यह दाँत की सुरक्षा करता है।



सही देखभाल से दाँत मजबूत और स्वस्थ बना रहता है!



आज आपके बच्चे के स्वस्थ दाँत, कल की और भी उजली मुस्कान!



CALL US TODAY
0771-4905234
999 3788 234



VISIT US
105, Lalganga Business Park,
Near Pachpedinaka, Raipur(CG)