



রাতে দাঁত ব্রাশ: সুস্থ দাঁত ও মাড়ির জন্য অপরিহার্য অভ্যাস



সংগৃহীত ছবি

ঘুমানোর আগে দাঁত ব্রাশ করা শুধু একটি স্বাস্থ্যকর রুটিন নয়, এটি দাঁতের ক্ষয়, মাড়ির রোগ এবং মুখের দুর্গন্ধ প্রতিরোধের কার্যকর উপায়। ফ্লোরাইড টুথপেস্ট ব্যবহারে দাঁতের এনামেল মজবুত থাকে এবং উজ্জ্বল হাসি বজায় রাখা যায়।

রাতে দাঁত ব্রাশ করা মুখগহ্বরের সঠিক যত্নের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ। অনেকেই সকালে ব্রাশ করাকে অগ্রাধিকার দেন, কিন্তু রাতের ব্রাশ বাদ দিলে দাঁতে জমে থাকা খাদ্যকণা, ব্যাকটেরিয়া ও চিনি সারারাত সক্রিয় থেকে মুখের ক্ষতি করে। ঘুমের সময় লাল উৎপাদন কমে যাওয়ায় মুখ প্রাকৃতিকভাবে ব্যাকটেরিয়া দূর করতে পারে না, ফলে দাঁতের ক্ষয়, মাড়ির রোগ ও দুর্গন্ধের ঝুঁকি বাড়ে।

রাতে দাঁত ব্রাশ করার প্রধান উপকারিতা হলো—

1. দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধ

দিনের খাবার ও পানীয় থেকে জমা হওয়া চিনি ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে প্লাক তৈরি করে। ব্রাশ না করলে এসব প্লাক সারা রাত অ্যাসিড উৎপন্ন করে দাঁতের এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত করে। ঘুমানোর আগে ব্রাশ করলে দাঁত ক্ষয়ের ঝুঁকি কমে যায়।

2. মাড়ির রোগ থেকে সুরক্ষা

মাড়ির প্রদাহই মাড়ির রোগের শুরু। সময়মতো যত্ন না নিলে এটি গুরুতর সংক্রমণ ও দাঁতের হাড় ক্ষয়ের কারণ হতে পারে। রাতে ব্রাশ করলে মাড়ির রেখা বরাবর জমে থাকা প্লাক দূর হয়, প্রদাহ ও সংক্রমণের ঝুঁকি কমে।

3. মুখের দুর্গন্ধ দূর করে

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধের মূল কারণ হলো জমে থাকা ব্যাকটেরিয়া। রাতে ব্রাশ করলে এই ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ হ্রাস পায়, ফলে সকালে নিঃশ্বাস থাকে সতেজ।

4. এনামেলকে শক্তিশালী করে

ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করলে ঘুমের সময় দাঁতে একটি প্রতিরক্ষামূলক স্তর তৈরি হয়। এটি ক্ষতিগ্রস্ত এনামেল পুনর্গঠনে সহায়তা করে এবং দাঁতকে অ্যাসিডের আক্রমণ থেকে সুরক্ষা দেয়।

5. উজ্জ্বল হাসি ধরে রাখে

চা, কফি বা রঙিন খাবার দাঁতে দাগ ফেলে। রাতে ব্রাশ করলে এই দাগ পড়ার সম্ভাবনা কমে যায়। একই সঙ্গে প্লাক জমা প্রতিরোধ করে দাঁতকে পরিষ্কার ও সুন্দর রাখে।