

## सूखे मुंह से राहत के लिये आजमाईये तरीके !!

- ✓ पानी की बोतल हमेशा अपने पास रखें।
- ✓ खाना खाते हुए अथवा लम्बी बातचीत के दौरान पानी के छोटे घूंट पीते रहें।
- ✓ चीनी रहित च्यूइंग गम, इलायची या नींबू का टुकड़ा चूसते रहें ताकि मुंह में लार बनी रहे।
- ✓ मुंह में लार का उत्पादन नियमित रखने के लिये एक बार में ज्यादा खाने के बजाये छोटे-छोटे अंतराल पर अल्पाहार करते रहें।
- ✓ बाज़ार में उपलब्ध कृत्रिम लार के स्प्रे अथवा क्रीम जेल या विटामिन ई के तेल से मुंह में हल्का लेप करें - विशेषतः खाना खाने के बाद, सोने से पहले, व्यायाम करते हुए, दंत चिकित्सा के दौरान या फिर लम्बी बातचीत के दौरान।
- ✓ तम्बाकू या गुटके का उपयोग बंद करें। इसके सेवन से मुंह ज्यादा सूखा महसूस होता है, और अन्य रोग होने की पूर्ण सम्भावना रहती है।
- ✓ एल्कोहोल युक्त माऊथ-वाश का उपयोग न करें।
- ✓ वातानुकूलित वातावरण में लम्बे समय तक ना रहें।
- ✓ कहीं आपकी दवाइयां तो मुंह की शुष्कता नहीं बढा रहीं ? यदि ऐसा है तो अपने डॉक्टर से सलाह करें।

ध्यान रखें - यदि आपके मुंह में दर्दनाक छाले या लगातार जलन है, तो अपने डॉक्टर से तुरन्त राय लें।

अधिक जानकारी व परामर्श के लिये सम्पर्क करें :-

kirtidaoz@gmail.com ; purvird@gmail.com

या फोन करें 079 26922254 एवं +91 9510170002