

मुंह की स्वच्छता में उपयोगी औषधीय पौधे



मिस्वाक (पीलू) (सैल्वाडोरा पर्सिका लिन्न.)



फिलफिल सियाह (काली मिर्च)
(पाइपर निगरम लिन्न.)



आकरकरहा (एनासाइक्लस
पाइरेथरम डीसी.)



पुदीना (मेन्था आरवेन्सिस
लिन्न.)



करन्कुल (लौंग)
(साइजिगियम एरोमेटिकम
लिन्न.) मर एण्ड एल.एम.
पैरी)

यूनानी चिकित्सा के माध्यम से मुंह की स्वच्छता



कृपया अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।
महानिदेशक

केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

61-65, सांस्थानिक क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

दूरभाष: +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97

फैक्स: +91-11-28522965

ई-मेल: unanimedicine@gmail.com • वेबसाइट: www.ccrum.net

प्रथम प्रकाशन: मई 2016 • 30,000 प्रतियाँ



केन्द्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद

मुंह की स्वच्छता क्या है?

मुंह की स्वच्छता ऐसी क्रिया है जिसमें मुंह, दांत और मसूड़ों को ब्रश द्वारा दांतों की सफाई और जीभ की सफाई के माध्यम से स्वच्छ और स्वस्थ रखा जाता है।

अस्वच्छता का कुप्रभाव

- दांत दर्द
- सांस में बदबू
- दांतों में संक्रमण
- दांतों का पीलापन

मुंह की अस्वच्छता से उत्पन्न जोखिम

- हृदय रोग
- श्वास रोग
- मधुमेह

मुंह की स्वच्छता बनाए रखने के लिए

- दिन में दो बार सुबह और सोने के समय ब्रश करें
- ब्रश दक्षिणावर्त और वामावर्त (सीधी व उल्टी दिशा में) दो मिनट तक करें
- मध्यम कठोर बालों वाला टूथ ब्रश और हर्बल टूथपेस्ट का प्रयोग करें
- हमेशा खाने के बाद दातुन का प्रयोग करें
- दांतों के बीच के स्थान की सही ढंग से सफाई के लिए डेन्टल फ्लॉस (एक प्रकार का धागा) का प्रयोग करें
- प्रतिदिन अंगुलियों से मसूड़ों की मालिश करें
- टंग क्लीनर (जिक्हा मार्जक) द्वारा जीभ को साफ रखें
- पानी खूब पिएं

मुंह की स्वच्छता को प्रभावित करने वाले कारक

- तम्बाकू
- शराब
- जंक फूड, मुख्यतः शीतल पेय
- ज्यादा गर्म और ठण्डे खाद्य पदार्थ
- मिष्ठान
- बदहजमी



औषधीय उपचार

• एकल औषधियां

- ❖ फिटकरी
- ❖ फिलफिल सियाह (काली मिर्च) (पाइपर निगरम लिन्न.)
- ❖ सीर (लहसुन) (एलियम सताइवम लिन्न.)
- ❖ कुरकुम (हल्दी) (करकुमा लॉन्गा लिन्न.)
- ❖ करन्कुल (लौंग) (साइजिगियम एरोमेटिकम (लिन्न.) मर एण्ड एल.एम. पैरो)
- ❖ जोज़बुवा (नटमेग) (माइरिस्टका फ्रेगरेन्स हॉट)
- ❖ अकाकिया (बबूल) (एकेशिया नाइलोटिका विल्ड.)
- ❖ मिस्वाक (पीलू) (सैल्वाडोरा पर्सिका लिन्न.)
- ❖ पुदीना (मेन्था आरवेन्सिस लिन्न.)
- ❖ आकरकरहा (एनासाइक्लस पाइरेथरम डीसी.)

• मिश्रित औषधियां

- ❖ सनून-ए-दर्द
- ❖ सनून-ए-कत्था
- ❖ सनून-ए-मुलूक
- ❖ सनून-ए-मुजल्ली
- ❖ सनून-ए-खास
- ❖ तिरयाक-ए-असनान



नोट: अनुशासित औषधियों के सेवन से पूर्व किसी पंजीकृत यूनानी चिकित्सक से परामर्श करें।