



Dr. Aarti Agarwal
B.D.S. MCAD (Pune)
PGCOI (Implant Dentistry)
Phone No: (020) 66822751, 9763338738
Email ID: dr_capri@sify.com

दैनंदिन निगा, घेऊन तर बघा!

"मनुष्य जातीचे अस्तित्व, सातत्याने भेडसावणारा ज्वलंत प्रश्न"

अखंड विश्वात आपल्या भोवती असंख्य जीवजंतूंच्या प्रजाती आणि त्यांचा इतर विश्वाशी येणारा संबंध एकंदरीत गुंतागुंतीचा आहे. या गुंतागुंतीच्या साखळीत आपण जिवंत आहोत आणि मोकळा श्वास घेत आहोत हे काही चमत्कारापेक्षा कमी नव्हेच!

पण आपण मात्र हा चमत्कार जणू त्या विधात्याचे विधीलिखितच आहे असे समजून वावरतो.

आपण एकंदरीत हे सगळे जीवनचक्र अबाधित राहण्यासाठी काय करतो? पण वस्तुस्थिती अशी आहे की आपण हे सगळ मिळण्याच्या संकल्पनेसाठी पात्र आहोत की नाही?

आपण हे सगळ टिकवण्यासाठी किती तत्पर आहोत हे तो विधाताच जाणो! एक खंबीर मन या समाजाची कोनशिला उभारण्यासाठी निशःक पणे कारणीभूत ठरते.

गुंतागुंत, ताणतणाव, ओढाताण हे जणू आपल्या जीवनाला रोगट, विद्रुप आणि दूषित करतात.

आपल्यामधील बरेचजण जरी निकृष्ट जीवन जगत नसले तरी ते कुठेतरी मनाने मात्र निकृष्ट आणि त्रासिक जरूर आहेत. आपण अशक्त असल्या कारणाने कुठेतरी एक दुर्बल जीवन जगत आहोत. याची कारण मिमांसा म्हणजे विचार, चिंता जी आपला एकंदर स्वभाव, जीवनशैलीच बदलून टाकते.

गांधीजींनी म्हटले आहे, 'जिथे अंतरंग आणि बाह्यरंग स्वच्छ आहे तेथे साक्षात परमेश्वरच नांदतो'.

आणि खरोखरच अंतरंग आणि बाह्यरंग निर्मळ ठेवणे लाभदायक आहे. जसे आपले विचार हे आपल्याला क्रिया करण्यासाठी उस्फुर्त करतात, तसेच मानसिक स्वास्थ्य हे आपले आरोग्य टिकवण्यासाठी खरेच फार महत्त्वाची भूमिका बजावते.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com

बयाच वेळा आपले दैनंदिन जीवन हे एका यंत्राप्रमाणे चालते, आणि थोडासाही विचार न करता आपण मात्र प्रत्येक काम हे त्याच्या यशस्वीपणे पार पाडण्याच्या पद्धतीवर जणू आघातच करत असतो.

आपण बयाच वेळा दात साफ करणे एवढे सहजतेने घेतो की, वेळ, पद्धती, प्रक्रिया आणि वारंवारता व कुठल्या प्रकारचा दूधब्रश आपण वापरतो हेच विसरतो. एवढे सगळे करून सुद्धा हिरड्यांची समस्या, दातांची झीज, दातांची एकूण कार्यक्षमता संवेदनशीलता आणि हिरड्या सुजणे हे जणू नेहमीचेच झाले आहे.

आपण बयाच वेळा काल्पनिक सुखामागे धावताना दैनंदिन आयुष्यातील मजाच विसरतो!

आपण रोज जी छोटी मोठी दैनंदिन कामे सहजतेने पार पाडतो त्यापेक्षा आपले लक्ष मोठ्या उद्दीष्टांकडे नक्कीच जास्त झुकते.

दातांची उत्तम निगा राखण्याबाबत सल्ला:

१. अतिशय कठीण ब्रशचा वापर टाळावा.
२. दुथपेस्ट ही दातांमध्ये समप्रमाणात पोचली जावी.
३. दुथपेस्ट ही फ्लोरीडेटेडच असावी.
४. दुथब्रश हा किंचितसा वक्र आणि वापरण्यास योग्य असावा.
५. दातांना घासताना तीव्र न घासता हळुवारपणे वर्तुळाकार पद्धतीने घासावे.
६. जिभेची स्वच्छता करणेही अतिशय महत्त्वाचे आहे.
७. नियमितपणे दातांची चिकित्सा केली पाहिजे.
८. अतिशय तीव्रतेने दात घासण्याने दातांची झीज होण्याबरोबरच दातावरचे आवरण नाहीसे होण्याची भीती राहते.

खरोखरच:

थोडीशी निगा घेऊन तर बघा,

निश्चितच आणेल तुमच्या

चेहऱ्यावर स्मित हास्य

जे आहे यशस्वी जीवनाचे रहस्य!

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com