

### संशोधनाने हे सिद्ध केले की

- चुकीच्या पद्धतीने दात स्वच्छ केल्याने हिरड्यांचे विकार होण्याची शक्यता असते असे एका स्विडीश जर्नलने २०११ साली सिद्ध केले आहे .
- जानेवारी २०१२ जे गिफू डेंट सोसायटी भाग ३८, नं ३, १२९-१३४ च्या एका लेखात असे प्रसिद्ध झाले आहे, की चुकीच्या पद्धतीने दात स्वच्छ केल्याने दातांची झीज होते. हे संशोधन जपान मध्ये १०४ लोकांमध्ये झाले होते .

### दुथपेस्ट चे अधिक प्रमाण म्हणजे स्वच्छ दात का ?



नाही ,खरतर दात स्वच्छ करण्याची बरोबर पद्धत असेल तर ते चांगले परिणाम देतात .



कोणती पद्धत वापरावी ?

अनेक प्रकारच्या दुथपेस्ट ची रचना केलेली असते वेगवेगळ्या परिस्थिती प्रमाणे त्यात कॅव्हिट हिरड्यांचे विकार, टायटर ,डाग पडलेल्या दातांसाठी , संवेदनशिल दातांसाठी करिता त्यामुळे कुठली दुथपेस्ट चांगली आणि तुमच्यासाठी उपयुक्त आहे हे तुमच्या दंत शल्य चिकित्सक ला विचारा .



कोणता दुथब्रश वापरवा ?

- ❖ मऊ आणि मध्यम आकाराचा दुथब्रश हा रोज वापरण्याकरिता उत्तम आहे . कारण तो तुमच्या मागील दातांपर्यंत पोहचण्याकरिता सोपा असतो .
- ❖ काहीजणांकरिता इलेक्ट्रॉनिक दुथब्रश हा उपयुक्त ठरू शकतो . त्या करिता तुमच्या दंतशल्य चिकित्सक चा सल्ला घ्या .

मी माझा दुथब्रश कधी बदलवा ?

- ❖ तुम्ही तुमचा दुथब्रश जेव्हा तो झीजला असेल किंवा प्रत्येकी तीन महिन्यांनी बदलवा .
- ❖ जर तुम्हाला सर्दी किंवा ताप असेल तर तुम्ही तुमचा दुथब्रश बदलावा कारण त्यात जंतुसंसर्ग होण्याची भीती असते .

## निरोगी दातांसाठी टुथब्रश करण्याची बरोबर पद्धत

1. तुमचा टुथब्रश एक विशिष्ट पद्धतीने म्हणजे अर्धा भाग दातांवर व अर्धा भाग हिरड्यांवर ज्याने एक ४५°चा कोन वनेल असा ठेवावा. नंतर सौम्य दाब देऊन दातांचा प्रत्येक भाग स्वच्छ करावा .
2. ब्रश करताना बाहेरील वरिल,खालील,आतील असे दातांतील प्रत्येक भाग स्वच्छ करावा .
3. दातांतील आतील भाग स्वच्छ करण्याकरिता टुथब्रश चा थोडा उभा लांब रेषेत तिरपा करावा व हळुवार पणे अनेक वेळा वरआणि खाली असा ब्रश फिरवावा (यात टुथब्रश चा पुढील भाग वापरवा).
4. दातांतील प्रत्येक भाग त्यात अन्न चावणारी जागा किंवा तो भाग सुद्धा हळुवारपणे मागून पुढे स्वच्छ करावा. आपली जीभ पण स्वच्छ ठेवणे महत्वाचे आहे त्याने जीभेवरील जंतू निघून जातील व तुम्हाला तरोताजा श्वास मिळेल .



### संशोधन कार्य प्रसिद्ध :

#### Publication:

- ❖ **Prevalence and causalities of tobacco consumption(TC) among adolescents: A cross sectional study at pune** by D.S.Kelkar ,M.Patwardhan, VD Joshi; JAPI MARCH 2013, VOL.61
- ❖ **Cytomegalovirus infection as a cause of Cytopenia After Chemotherapy for Hematological Malignancies** by Shailesh Kanvinde, Pallavi Bharghava and Sampada Patwardhan; Indian Pediatrics, vol.50, february 16, 2013
- ❖ **Therapeutic hypothermia for non ventricular fibrillation/ ventricular tachycardia, cardiac arrest** by S.Jog, D.Patel, M.Patel et al; Critical Care 20 March 2012
- ❖ **Early application of high frequency oscillatory ventilation in 'H1N1 infleuza' related ARDS is associated with better outcome- A retrospective study** by Sameer Jog, Divyesh Patel, Tejal Dravid ,et al; published online 12 March 2013
- ❖ **Early application of high frequency oscillatory ventilation in 'H1N1 influenza' related severe ARDS is associated with better outcome** by Sameer Jog, M Patel,Divyesh Patel, Critical Care 20 March 2012

आयोजित केलेल्या परिषद : "Emerging issues in Ethics and Regulation of Medical Research": 12/01/2013.

#### Training Arranged:

- ❖ "Informed consent documents" by Dr. Chetan Deshmukh: 13/09/2012
- ❖ "GCP Training" by Pfizer : 18/12/2012
- ❖ "ICH GCP" by Quintiles 22/02/2013
- ❖ "Revised SOP and GR" by Dr. Avinash Joshi: 21/03/2013

संपर्क साधा : जर तुम्ही हया बातमी पत्राशी सहमत असाल तर दिनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटलच्या संशोधन विभागाशी खालील कमांकाशी संपर्क साधा .

020-40151150/1149



research@dmhospital.org