

बस थोड़ा—सा प्रबंधन और सारा घर ‘हैप्पी’

वर्किंग वूमन



वैसे तो संसार की हर माँ कामकाजी होती है। हाँ, इतना अवश्य है कि बाहर जाकर कमाकर लाने वाली माँ के साथ आर्थिक आत्मनिर्भरता का पहलू जुड़ जाता है। कामकाजी माँ घर-बाहर दोनों मोर्चों पर लगातार सक्रिय रहते हुए दोनों के बीच सामंजस्य बिटाने का प्रयास करती है। जाहिर है कि इस दोहरी जीवन शैली के लिए उसे परेशानियों का सामना भी करना पड़ता है, जिससे वह शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह से थक जाती है। किंतु यदि घर के अन्य सदस्य कार्यों में सहयोग करें तथा कामकाज की एक व्यवस्थित योजना बनाई जाए तो कामकाजी महिलाओं का

जीवन आसान हो सकता है। क्यों न सुबह किए जाने वाले कुछ काम रात में ही निपटा लिए जाएँ ?

■ सुबह के समय किए जाने वाले कामों की तैयारी रात में ही कर लें तो सुबह की मारामारी आधी से ज्यादा कम हो जाती है।

■ कल किए जाने वाले कार्यों की रात को ही सूची बना लें ताकि अगले दिन की गतिविधियाँ व्यवस्थित रहें। जो दिनचर्या निर्धारित करें, उस पर दृढ़ रहकर अपने दिनभर के कार्य निपटा लें।

■ सुबह जल्दी उठकर चाय-काँफी पीकर बच्चों को स्कूल जाने के लिए उठाएँ।

■ बच्चों की यूनिफॉर्म, स्कूल बैग और बाकी चीजें रात को ही जमाकर रख दें ताकि सुबह की दौड़ा-दौड़ी से बचा जा सके। बड़े बच्चों को भी ये जिम्मेदारी सौंपी जा सकती है।

■ बच्चों को थोड़ा जल्दी उठाएँ ताकि उन्हें तैयार होने के लिए पर्याप्त समय मिल सके।

■ नाश्ते में ज्यादा चीजें बनाने के चक्कर में न पड़ें, इसकी बजाय अंकुरित अनाज, दही, फल आदि के उपयोग की आदत बनाएँ। ऐसा करने से कम समय में नाश्ते की बढ़िया व्यवस्था हो सकती है।

■ स्पेशल नाश्ते या लंच की व्यवस्था संडे या अन्य किसी छुट्टी के दिन ही करें तो ठीक रहेगा।

■ बच्चों को भी अपने कुछ काम स्वयं करने के लिए प्रेरित करें। जैसे अपने खिलौने, पढ़ाई का सामान आदि स्वयं रखने, संभालने के लिए कहें।

■ सोकर उठने के बाद बच्चों को अपने रजाई-चादर लपेटकर रखने को कहें। घर की साफ-सफाई के प्रति भी उन्हें कुछ जिम्मेदारी सौंपें।

■ स्कूल से लौटने पर बच्चों का होमवर्क देखें। यदि आप स्वयं करवाती हैं तो अच्छी बात है या बच्चों को खुद अपना होमवर्क करने के लिए उनका मार्गदर्शन करें।

■ स्कूल से लौटने पर बच्चे थक भी जाते हैं अतः यदि समय मिले तो उन्हें कहीं आधा-एक घंटा आराम करें, ताकि शाम को बच्चे फ्रेश रहें।

■ बच्चों के साथ ही पतिदेव का भी पूरा ध्यान रखें। ऑफिस से तो आप दोनों लगभग साथ ही घर लौटते होंगे। फिर भी शाम को कभी बाहर घूमने या मंदिर दर्शन करने साथ जाएँ।

■ अधिकतर कामकाजी महिलाएँ अपनी सेहत व खान-पान को अंतिम वरीयता पर रखती हैं जबकि कामकाजी



माँ को चाहिए कि वह परिवार में अपनी महत्ता को देखते हुए अपने स्वास्थ्य एवं खान-पान के प्रति भी सजग रहे।

■ काम की थकान से रिलेक्स होने के लिए कुछ देर टीवी देखें। अपनी सहेलियों से मिलें-जुलें या फोन पर बात करें। अपनी हॉबी के लिए समय निकालें। कभी-कभी मनचाहा कार्य भी करें।

■ प्रातः भ्रमण, व्यायाम, स्वीमिंग या योगाभ्यास कुछ भी करके अपने शरीर को स्वस्थ व फिट रखें।

■ काम अधिक होने पर भी घर के सभी सदस्य आपस में थोड़ा मिलकर समय गुजारें। जरूरी नहीं कि इसके लिए योजनाबद्ध तरीके से प्रयास किया जाए। साथ मिलकर किया गया थोड़ा-थोड़ा काम भी आपको आराम दे सकता है।

■ वीकएंड पर दूसरे परिवारों के साथ कहीं बाहर जाने का कार्यक्रम बनाएँ। अपने परिचितों व रिश्तेदारों से भी यथासंभव संपर्क में रहने की कोशिश करें।

इनके अलावा भी और कई काम ऐसे हैं, जिनका सही तरीके से समय नियोजन कर कामकाजी माँ अनेक झंझटों से आसानी से बच सकती है। यदि हर काम सही समय पर होगा तभी एक कामकाजी माँ को सफल गृहिणी का खिताब मिल सकेगा।

पनीरी सलाद



सामग्री : 1/2 कटोरी काले चने उबले, 1 कटोरी भुने मूँगफली के दाने, 1 प्याज बारीक कटा, 1 टमाटर बारीक कटा, बारीक कटा हरा धनिया, हरी मिर्च, नमक स्वादानुसार, आधा कटोरी कसा पनीर, 1

गाजर कसी हुई, आधा चम्मच नींबू का रस, शकर थोड़ी-सी, आधा चम्मच काली मिर्च पावडर।

विधि : बड़े बाउल में सभी सामग्री डाल लें। ऊपर से नींबू का रस, नमक, मिर्च व शकर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। ऊपर से हरा धनिया डालें और सर्व करें।

हेल्थ प्लस

बुखार भी

आपका मददगार

यह सुनकर आपको अजीब जरूर लगेगा, लेकिन यह सच है कि बुखार भी आपका मददगार हो सकता है, जैसे कभी-कभी दर्द भी आपका मददगार होता है। ये वे लक्षण हैं जो किसी रोग के निदान में मदद करते हैं। इसके अलावा ये आपको आराम करने को भी मजबूर कर देते हैं, जो स्वस्थ होने के लिए जरूरी है।

मगर अब पता चला है कि बुखार की भूमिका इससे भी कहीं अधिक है।

बुखार का मतलब यही है कि आपके शरीर का तापमान सामान्य से ज्यादा हो जाए। ऐसा कई कारणों से हो सकता है। न्यूयॉर्क के रोसवेल पार्क सेंटर इंस्टीट्यूट के शैरॉन ईवान्स और उनके सहयोगियों ने पता लगाया है कि बढ़ा हुआ तापमान आपके प्रतिरक्षा तंत्र को संक्रमण की खोज करने व उसका सफाया करने में मदद करता है।

शैरॉन व उनके साथियों ने कुछ चूहों में बुखार जैसी हालत पैदा करने के लिए उन्हें 39.5 डिग्री सेल्सियस पर रखा। सामान्यतः उनके शरीर का तापमान 37 डिग्री सेल्सियस होता है।

बढ़े हुए तापमान का असर यह हुआ कि चूहों की लसिका ग्रंथियों में से गुजरने वाली लसिका कोशिकाओं (लिम्फोसाइट्स) की संख्या में जबर्दस्त वृद्धि हो गई। दरअसल जब ये लिम्फोसाइट्स लसिका ग्रंथियों में से गुजरते हैं तब शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली यह जाँच करती है कि उनमें से किन लिम्फोसाइट्स ने किसी संक्रमणकारी को पहचाना है या उसका सामना किया है।

जिस लिम्फोसाइट्स ने किसी संक्रमणकारी चीज को पहचाना है, उस किस्म के लिम्फोसाइट की तादाद में तेजी से वृद्धि होने लगती है। यह बढ़ी हुई तादाद खून की नलियों में पहुँचती है और संक्रामक चीज का मुकाबला करती है। यानी बढ़ा हुआ तापमान शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

ऐसा प्रतीत होता है कि बुखार की वजह से लसिका ग्रंथियों में कोशिकाएँ अधिक सक्रिय हो जाती हैं। अपनी सक्रियता से वे अधिक से अधिक लिम्फोसाइट्स को आकर्षित करती हैं और इसके चलते ज्यादा से ज्यादा लिम्फोसाइट्स ग्रंथि में से होकर गुजरने लगते हैं।

नेचर इम्यूनॉलॉजी नामक शोध पत्रिका में प्रकाशित शोध पत्र में ईवान्स व उनके दल ने मत व्यक्त किया है कि इससे हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को संक्रमण से लड़ने में निश्चित मदद मिलती होगी।

शिशु बड़ी तेजी से बड़े होते हैं। वह घुटनों के बल सरकता हुआ सारे घर का चक्कर लगाकर अपनी पहुँच में आने वाली हर चीज की छानबीन करेगा।

यूँ चरेलू दुर्घटनाएँ बहुत आम हैं और होती भी मामूली हैं प्रायः पाँच साल से कम उम्र के बच्चे ही इन दुर्घटनाओं के शिकार होते हैं। स्कूल जाने की उम्र तक आपके शिशु के लिए पूरे घर में कहीं पर भी दुर्घटना होने पर जोखिम बना रहता है।

ऐसी दुर्घटनाओं को रोकने के लिए सभी एहतियाती कदम उठाएँ, जिनसे आपका घर शिशु के लिए पूरी तरह सुरक्षित बन सके। हालाँकि हर घर में अलग-अलग प्रकार के खतरे हो सकते हैं, मगर यहाँ कुछ ऐसी बातें दी जा रही हैं जो अक्सर सभी पर लागू होती हैं—

जब घर में हो छोटा बच्चा

- रसोईघर** :
- सफाई के काम में आने वाले पावडर, एसिड इत्यादि बंद अलमारी या ऊँचे स्थान पर रखें।
 - सभी प्रकार की पिनों, सुइयों, कैचियों, छुरी, काँटे, चम्मच, माचिस, लाइटर, चाकू तथा अन्य प्रकार की पैनी वस्तुएँ भी दूर रखें।
 - मिक्सी, ओवन, हीटर, टोस्टर इत्यादि काम में न ले रहे हों तो प्लग निकाल कर रखें।
 - काँच व चीनी मिट्टी के बर्तन बच्चों की पहुँच से बाहर



- या फिर बंद अलमारियों में रखें।
- खाने-पीने की खासकर गरम वस्तुएँ ऐसी जगह न रखें, जहाँ से बच्चा बर्तन खींचकर अपने ऊपर गिरा ले।
 - ‘सिर्फ एक मिनट, सब्जी चलानी है’ जैसे काम भी बच्चे को गोद में लेकर न करें।
 - बच्चा दो-तीन महीने का हो या दो-तीन साल का, रसोईघर में उसे किसी तरह की छूट नहीं दी जानी चाहिए।

स्टीम पुडिंग

सामग्री : 250 ग्राम मैदा तथा 2 चम्मच बेकिंग पावडर,



1/4 चम्मच नमक, 100 ग्राम चीनी, 125 ग्राम मक्खन, 1/2 कप दूध।
विधि : मैदा तथा नमक मिलाकर छान लें। उसमें चीनी व मक्खन (1 चम्मच रखकर) मिला दें। भुरभुरा होने तक हल्के हाथ से मिलाते रहें। यदि चाहें तो इस समय बादाम, काजू, अखरोट या मूँगफली में से कोई भी एक चीज महीन करके मिला सकते हैं। दूध मिलाकर हल्के हाथ से सान लें। 1 डिश में मक्खन लगाकर इसे बिछा दें। फिर इस डिश को ग्रीस फ़्रूफ कागज से ढँक दें और धागे से बाँध दें।

ढोकर ले की तरह इसे 1 से 1 1/2 घंटे भाप लें। तिनका डालकर देखें यदि मैदा तिनके में नहीं लगता है तो बन गया मानना चाहिए। इसे गोल्डन सिरप के साथ खाएँ।

आवाज कई कारणों से बदल जाती है। कई कारणों से लोग जीवनभर के लिए-अपनी मधुर आवाज से हाथ धो बैठते हैं। जिन लोगों की आजीविका ही आवाज की बदौलत चलती है उन्हें अपनी आवाज की बहुत सुरक्षा करना पड़ती है।

जब बदल जाती है आवाज

एक बहुत ही मशहूर गाना है ‘नाम गुम जाएगा, चेहरा ये बदल जाएगा, मेरी आवाज ही पहचान है।’ आशय यह है कि किसी भी व्यक्ति की आवाज उसे अपनी एक अलग पहचान दिलाती है। प्रतियोगिता से भरपूर आज के इस युग में, जो लोग अपनी आजीविका के लिए आवाज पर निर्भर हैं जैसे कि गायक, शिक्षक, फिल्मी कलाकार की आवाज बदलती है तो व्यक्ति चिंतित हो जाता है। आवाज का बदलना किसी सामान्य सर्दी आदि से संभव नहीं है। यदि आवाज बदल रही हो समझिए यह स्वर यंत्र के जैसी गंभीर बीमारी का प्रारंभिक लक्षण भी हो सकता है।

हमारी आवाज जिस अंग में उत्पन्ना होती है उसे स्वर यंत्र (लैरिक्स- वाइस बॉक्स) कहते हैं। यह अंग हमारी गरदन में जुबान के पिछले हिस्से में श्वास नली एवं आहार नली के मुहाने पर स्थित है। इसी कारण कई बार आहार नली से संबंधित विकारों में भी आवाज बदल जाती है।

स्वर यंत्र को 3 हिस्सों में बाँटा गया है।

वोकल कॉर्ड्स से हमारी आवाज उत्पन्ना होती है। शरीर में लैरिक्स के तीन महत्वपूर्ण कार्य हैं। श्वास नलिका की रक्षा करना। श्वास नली के मुहाने पर एक ढक्कन होता है जिसे इपिग्लॉटिस कहते हैं। जब हम कुछ खाते या पीते हैं तब यह भोजन को श्वास नली में जाने से रोकता है। इसीलिए कई बार लैरिंग्स की बीमारियों के कारण आवाज बदलने के साथ मरीज को खाना खाते समय ठसका (खाँसी आना) लगता है।

● स्वर यंत्र का दूसरा महत्वपूर्ण कार्य है श्वसन क्रिया में मदद करना। जब हम श्वास लेते हैं तब वोकल कार्ड्स एक-दूसरे से दूर हो जाते हैं तथा श्वास छोड़ते समय एक-दूसरे के पास आ जाते हैं।

● आवाज उत्पन्ना करना। इस कार्य में श्वास लेना और

छोड़ना बहुत महत्वपूर्ण है। हम जब श्वास छोड़ते हैं तो वोकल कार्ड्स एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं। फेफड़ों से जो हवा बाहर की ओर फेंकी जाती है उसके दबाव से वोकल कार्ड्स की सतह का कंपन होता है, जिससे आवाज उत्पन्ना होती है। फिर जब फेफड़े की हवा खत्म होने लगती है, हमारी आवाज कम पड़ने लगती है और फिर पुनः आवाज आ सके इसलिए साँस लेना पड़ती है। साँस लेने और छोड़ने का तालमेल जब गड़बड़ाने लगता है तो आवाज के दुरुपयोग (वाइस एब्जुज) के कारण आवाज बदलने लगती है।

● आवाज के दुरुपयोग के कारण वोकल कार्ड्स की विभिन्ना तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं जिससे आवाज बदल जाती है। जिन लोगों का व्यवसाय ही अपनी आवाज पर टिका हो उनके लिए-इसकी सुरक्षा का विशेष महत्व है। इसके अलावा तंबाकू, जर्दा, पाउच, धूम्रपान, शराब के सेवन से भी वोकल कार्ड की बीमारियाँ होने का जोखिम रहता है।

न्यूरोलॉजिकल कारणों से अथवा लकवे से भी आवाज बदल जाती है जो कि लंग कैंसर में या आहार नली के कैंसर में-भी होता है।

छोटे बच्चे अक्सर बहुत जोर लगाकर बोलते हैं जिसके कारण उनकी आवाज बदल जाती है। लड़कों में 13 से 18 वर्ष की उम्र में आवाज भारी हो जाती है जो कि सामान्य प्रक्रिया है। किसी पुरुष की आवाज जब बदल नहीं पाती उसे स्पीच थैरेपी से सुधारा जा सकता है।

आवाज के बदलाव के कारणों का निदान वीडियो लैरिंगोस्कोपी और स्ट्रोबोस्कोप से संभव है। जहाँ तक इलाज का प्रश्न है आवाज बदलने की शुरुआत होते ही योग्य चिकित्सक को दिखा दें।

हैं।

■ हिचकी चलती हो तो 1-2 चम्मच ताजा शुद्ध घी, गरम कर सेवन करें।

■ ताजा हरा धनिया मसलकर सूँघने से छींके आना बंद हो जाती हैं।

■ प्याज का रस लगाने से मस्सों के छोटे-छोटे टुकड़े होकर जड़ से गिर जाते हैं।

आसान असरकारी उपाय

■ गैस की तकलीफ से तुरंत राहत पाने के लिए लहसुन की 2 कली छीलकर 2 चम्मच शुद्ध घी के साथ चबाकर खाएँ। फौरन आराम होगा।

■ प्याज के रस में नींबू का रस मिलाकर पीने से उल्टियाँ आना बंद हो जाती हैं।

■ सूखे तेजपान के पत्तों को बारीक पीसकर हर तीसरे दिन एक बार मंजन करने से दाँत चमकने लगते

दिल की बिजली न हो जाए गुल

आपको पता है कि एक ऐसा ‘शॉर्ट सर्किट’ भी होता है जिससे कभी भी किसी की दिल की गति रुक सकती है और उसकी अचानक मौत हो सकती है ? जी हाँ, यह शॉर्ट सर्किट आपके दिल में होता है। दिल की धड़कन बनाए रखने के लिए शरीर की मांसपेशियों में एक खास लय में बिजली प्रवाहित होती है। इस प्रवाह में कोई गड़बड़ हुई तो समझिए सीधे जान पर बन आती है।

अचानक आने वाली इस आपदा को रोकने का बस एक ही तरीका है कि आपके शरीर के अंदर और दिल के पास ऐसा एक ‘मैकेनिक’ रहे जो दिल के इलेक्ट्रिक सर्किट पर नजर रखे और दिल की ‘वायरिंग’ में किसी प्रकार की गड़बड़ी आते ही उसे तत्काल ठीक कर दे। हर पल आपके साथ रहने वाला यह मैकेनिक अब उपलब्ध है।

दिल की बंद नली खोलने के लिए की गई बाइपास सर्जरी या एंजियोप्लास्टी के बड़ी संख्या में असफल हो जाने की एक बड़ी वजह दिल में बिजली के प्रवाह में गड़बड़ी भी बन रही है लेकिन भारत में दिल के इलाज के इस पहलू की अनदेखी की जाती है।

नतीजतन काफी पैसा खर्च कर बाइपास सर्जरी या एंजियोप्लास्टी कराने के बाद भी अचानक मौत की घटनाएँ आम हैं। अमेरिका में इन उपायों को अपनाने के पहले और बाद में शरीर और दिल के विद्युत प्रवाह की जाँच अनिवार्य है। दिल की जाँच के इस पहलू को इलेक्ट्रोफीजियोलॉजी कहते हैं। भारत में इलेक्ट्रोफीजियोलॉजी जैसी तकनीक के विशेषज्ञ बहुत कम हैं।

इससे भी पता चलता है कि दिल के इलाज में इस पहलू की कितनी अनदेखी की जा रही है। दिख्खे में बमुश्किल दो विशेषज्ञ हैं। कई बार वाइलर इनफेक्शन से भी हार्ट का ‘इलेट्रिक ग्लिड’ ट्रिप कर जाता है। अगर घर की बिजली चली जाए तो हम घंटों पसीना बहाते हुए भी समय काट सकते हैं लेकिन अगर दिल में ऐसा हो गया तो हमेशा के लिए अंधेरा छा सकता है।

अपोलो अस्पताल की इलेक्ट्रोफीजियोलॉजिस्ट और जानी-मानी हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. वनिता अरोड़ा का कहना है कि अगर आपके दिल की वायरिंग में कहीं कोई गड़बड़ी है तो उसका पता करवा लीजिए। दिल की बिजली गुल न हो इसके लिए ऑटोमेरिक इंप्लांटेबल कॉर्डियो डिवाइस

(एआईसीडी) नामक मशीन ईजाद हुई है। यह मशीन आपको उस आपदा से बचा सकती है जो कब आएगी, आप नहीं जानते वह कहती है :

‘हार्ट अटैक से मौत हो जाए, कतई जरूरी नहीं है लेकिन हार्ट की वायरिंग में कोई बड़ी गड़बड़ी हो जाए तो आपको जान से हाथ धोना पड़ सकता है। लेकिन हैरत की बात यह है कि हम हार्ट अटैक का नाम सुन कर ही सिहर उठते हैं लेकिन अचानक मौत की हमें कोई फिक्र नहीं रहती। यही वजह है कि हमारे देश में इतनी बड़ी संख्या में रहस्यमय ढंग से दिल की गति के अचानक रुकने से मौत की घटनाएँ हो रही हैं।’

हमें केवल बाइपास और एंजियोप्लास्टी का पता है लेकिन क्या हमने कभी इस बात पर गौर किया है कि काफी पैसा खर्च कर इन विधियों से गुजरने वाले अनेक लोगों का दिल अचानक बंद क्यों हो जाता है और वे इस दुनिया से कूच कर जाते हैं ? ऐसा इस पहलू की अनदेखी करने की वजह से होता है। यहाँ ध्यान देने की बात यह है कि बाइपास व

एंजियोप्लास्टी से भले ही दिल की बंद नली खुल जाती हो, दिल के इलेक्ट्रिक हादसे का जोखिम जरा भी कम नहीं होता। डॉ. वनिता का कहना है कि सही बात यह है कि इन दोनों विधियों के पहले इस पहलू का आकलन भी करवा लेना चाहिए। जब दिल में शॉर्ट सर्किट होता है तो दिल की मांसपेशियाँ बड़ी तेजी से फड़फड़ाने-सी लगती हैं। इकोकार्डियोग्राम से इस बात का अंदाजा लग जाता है कि इस इलेक्ट्रिक आपदा की नौबत आ सकती है या नहीं। अगर परिवार में दिल की गति रुकने से अचानक मौत का इतिहास हो तो इस जोखिम के प्रति और भी सचेत रहना चाहिए।

अधिकतर लोगों के दिल में वंशानुगत खराबी होती है। अगर आपके दिल को इसका खतरा है तो बेहतर यह होगा कि इस नई मशीन की परहेदारी अपने दिल पर बिठा दी दें। यह स्थिति वायरस के संक्रमण से भी हो सकती है। उन्होंने बताया कि वायरल इनफेक्शन के बाद इस रोग से पीड़ित 25 वर्ष एक के लड़के के अंदर यह मशीन लगाई है। वह सामान्य जीवन जी रहा है। हजारों लोगों का जीवन बचाने के लिए आम लोगों में यह चेतना जगाने की जरूरत है।

स्वस्थ दाँतों का राज

यूँ तो शरीर के सभी अंगों का अपना-अपना महत्व होता है, लेकिन दाँत अपना विशिष्ट स्थान रखते हैं। ऐसे में हर कोई चाहेगा कि उसके भी दाँत सुंदर, आकर्षक और मजबूत हों। प्रायः भोजन के बाद बचा-खुचा आहार दाँतों में सड़ने लगता है, अतः भोजन के उपरान्त दाँतों की सफाई अच्छेब्रश से करनी चाहिए, ताकि दाँतों की प्राकृतिक सुंदरता बनी रहे। सुंदर तथा मजबूत दाँतों के लिए, विटामिन ‘ए’ और विटामिन ‘डी’ की आवश्यकता होती है। स्वस्थ दाँतों के लिए कुछ जरूरी बातें इस प्रकार हैं—

● दाँतों को जो आहार नुकसान पहुँचाता हो उसका सेवन न करें।

● मोटापा उत्पन्न करने वाले आहार से परहेज करें।

● दाँतों को चमचमा और स्वस्थ रखने के लिए नमक और सोडे (खाने का) को बराबर मात्रा में मिश्रित कर उसको दाँतों पर हल्का सा मलें। दाँत चमकदार और मोतियों से सफेद हो जाएँगे।

● वर्ष में कम से कम तीन बार दंत चिकित्सक से दाँतों की जाँच जरूर करवाएँ।

● अधिक गर्म और अधिक ठंडी चीजों का प्रयोग कम करें, क्योंकि ये दाँतों को विशेषतः हानि पहुँचाते हैं।

● दाँतों के लिए सेब एवं दूध का सेवन लाभप्रद है।

● दाँतों की सफाई के लिए उत्तम स्तर के पेस्ट या पावडर का प्रयोग करें।