

# স্বাস্থ্যকর অভ্যাস, খুশির হাসি: আপনার দাঁতের পরিচর্যা

দাঁতের ভালো পরিচর্যা করা আপনার দাঁতকে ক্যাভিটি থেকে রক্ষা করতে পারে।  
আপনার দাঁতকে সুস্থ রাখা, সুস্থ থাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ!

- চিনিযুক্ত ও আঠালো খাবার, যেমন ক্যান্ডি ও অন্যান্য মিষ্টি জাতীয় খাবার **কম** খান। চিনিযুক্ত পানীয়, যেমন সোডা, এবং স্পোর্টস ড্রিংক এড়িয়ে চলুন।
- আপনার দাঁতের জন্য উপকারী ফল, শাকসবজি, বাদাম ও চিজের মতো পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাবার **বেশি** খান।
- জল পান করুন, যা আপনার দাঁতে আটকে থাকা খাবারের অবশিষ্ট অংশ পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। নিউ ইয়র্ক সিটির কলের জলে ফ্লুরাইড থাকে, যা দাঁতের ক্যাভিটি রোধ করতে সাহায্য করে।
- প্রতিদিন দুইবার, প্রতি বার দুই মিনিট করে আপনার দাঁত ব্রাশ করুন। প্রত্যেক দিন দাঁতের মাঝে আটকে থাকা খাদ্যকণাগুলি পরিষ্কার করুন।
- প্রতি ছয় মাস অন্তর ডেন্টিস্টের কাছে যান যাতে আপনার দাঁত সুস্থ থাকে।

