DhakaProbe
সময়ের সাথে, সত্যের পথে

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 15 Aug 2026, 11:53 PM

লাইফস্টাইল

টুথপেস্ট ছাড়া দাঁত পরিষ্কার করবে যেসব উপাদান

প্রতিবেদক: ঢাকা প্রোব ডেস্ক
প্রকাশের তারিখ: সোমবার, ২৭ জুলাই ২০২৬, ০৮:৫১ PM

প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে কিংবা রাতে ঘুমানোর আগে টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত ব্রাশ করা আমাদের দৈনন্দিন অভ্যাস। শিশু থেকে বয়স্ক-সব বয়সী মানুষের কাছে টুথপেস্ট এখন অপরিহার্য একটি পণ্য। কিন্তু সম্প্রতি দেশের বাজারে বিক্রি হওয়া বিভিন্ন ব্র্যান্ডের টুথপেস্ট নিয়ে উদ্বেগজনক তথ্য সামনে এসেছে। গবেষণায় দেখা গেছে, বাজারের অনেক টুথপেস্টেই মাইক্রোপ্লাস্টিকের উপস্থিতি রয়েছে। এমনকি শিশুদের জন্য তৈরি কিছু টুথপেস্টেও এই ক্ষুদ্র প্লাস্টিক কণা পাওয়া গেছে।

এমন পরিস্থিতিতে অনেকেই জানতে চাইছেন, টুথপেস্ট ছাড়া কি দাঁত পরিষ্কার রাখা সম্ভব? বিশেষজ্ঞদের মতে, নিয়মিত টুথপেস্টই সবচেয়ে কার্যকর ও নিরাপদ উপায় হলেও, কিছু প্রাকৃতিক উপাদান সীমিতভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে এগুলো কখনোই দীর্ঘমেয়াদে ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্টের বিকল্প নয়।

বেকিং সোডা

বেকিং সোডা বা সোডিয়াম বাইকার্বনেট দীর্ঘদিন ধরেই দাঁত পরিষ্কারে ব্যবহার হয়ে আসছে। এটি দাঁতের ওপর জমে থাকা চা, কফি কিংবা

কিছু খাবারের দাগ তুলতে সাহায্য করে। ব্রাশ ভিজিয়ে সামান্য বেকিং সোডা নিয়ে দাঁত মাজা যায়, অথবা অল্প পানির সঙ্গে মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করেও ব্যবহার করা যায়। অনেকে এক চিমটি লবণের সঙ্গে বেকিং সোডা মিশিয়ে ব্যবহার করেন। তবে এটি খুব ঘন ঘন ব্যবহার করা উচিত নয়, কারণ অতিরিক্ত ঘর্ষণে দাঁতের এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

নারিকেল তেল

নারিকেল তেলে প্রাকৃতিক অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টিফাঙ্গাল উপাদান রয়েছে। অনেকেই □অয়েল পুলিং□ পদ্ধতিতে এটি ব্যবহার করেন। ১ টেবিল চামচ নারিকেল তেল মুখে নিয়ে কয়েক মিনিট কুলকুচি করার পর তা ফেলে দিয়ে স্বাভাবিকভাবে দাঁত ব্রাশ করা হয়। এতে মুখের দুর্গন্ধ কমতে পারে এবং মুখের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

লবণ

লবণ অনেক বছর ধরে দাঁত পরিষ্কারের একটি ঘরোয়া উপাদান হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। সামান্য লবণ ব্রাশে নিয়ে দাঁত মাজা যায়। এটি মুখের কিছু ব্যাকটেরিয়া কমাতে সাহায্য করলেও অতিরিক্ত ব্যবহার দাঁতের এনামেল ও মাড়ির জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। তাই নিয়মিত নয়, প্রয়োজন হলে মাঝে মাঝে ব্যবহার করাই ভালো।

লেবু ও লবণের মিশ্রণ

অনেকে দাঁতের দাগ তুলতে লেবুর রস ও সামান্য লবণ ব্যবহার করেন। লেবুতে থাকা সাইট্রিক অ্যাসিড দাঁতের ওপরের কিছু দাগ কমাতে সাহায্য করতে পারে। তবে এটি অত্যন্ত অম্লীয় হওয়ায় ঘন ঘন ব্যবহার করলে দাঁতের সুরক্ষামূলক এনামেল ক্ষয়ে যেতে পারে। তাই বিশেষজ্ঞরা এই পদ্ধতি নিয়মিত ব্যবহার না করার পরামর্শ দেন।

আপেল সিডার ভিনেগার

আপেল সিডার ভিনেগারও অনেকেই প্রাকৃতিক দাঁত পরিষ্কারক হিসেবে ব্যবহার করেন। অল্প পানির সঙ্গে মিশিয়ে কুলকুচি করা যেতে পারে। তবে এটিও অ্যাসিডিক হওয়ায় অতিরিক্ত ব্যবহার দাঁতের ক্ষতি করতে পারে। ব্যবহার করলে অবশ্যই পরে পরিষ্কার পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে নিতে হবে।

অলিভ অয়েল

অলিভ অয়েল দিয়েও অয়েল পুলিং করা যায়। কয়েক মিনিট মুখে রেখে কুলকুচি করার পর ফেলে দিয়ে দাঁত ব্রাশ করলে মুখের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে কিছুটা সহায়তা করতে পারে। যদিও এটি দাঁত সাদা করার বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত উপায় নয়, তবে মুখের পরিচর্যার সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

কোন ভিটামিনের অভাবে পায়ে ব্যথা হয়

প্রাকৃতিক উপাদানগুলো মুখের পরিচ্ছন্নতায় কিছুটা সহায়ক হলেও এগুলোর কোনোটিই ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্টের পূর্ণ বিকল্প নয়। দাঁতের ক্ষয় রোধ, ক্যাভিটি প্রতিরোধ এবং দীর্ঘমেয়াদে দাঁত সুস্থ রাখতে ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্টই সবচেয়ে কার্যকর বলে দন্তচিকিৎসকরা মনে করেন।

তাই ঘরোয়া উপাদান ব্যবহার করলেও তা যেন সীমিত হয় এবং নিয়মিত দাঁতের যত্ন ও প্রয়োজন হলে দন্তচিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া হয়।

সূত্র: মেডিকেল নিউজ টুডে, ভেরি ওয়েল হেলথ

এ বিভাগের আরও খবর

ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুক্তির ৩ উপায়

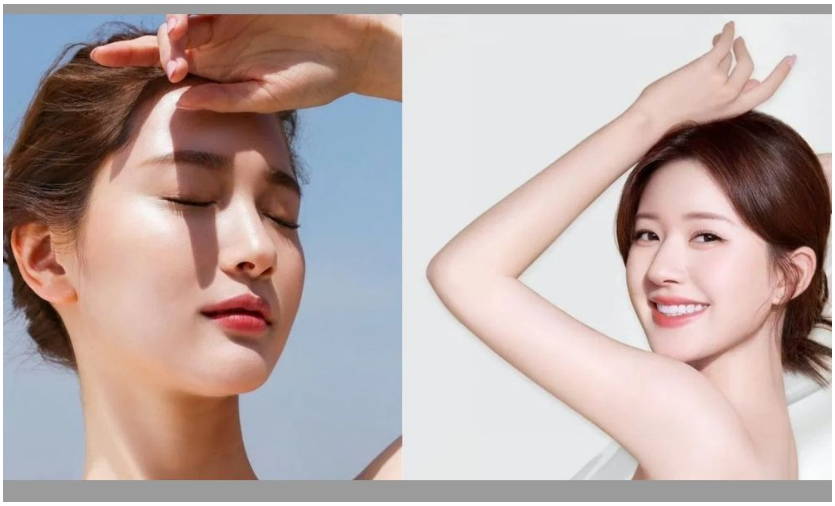
খাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুন বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় না বর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সন্তানকে শান্ত রা...

সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার

পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ না...

মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার

অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে খাদ্যআঁশ, অ্যান্টিঅ...



কোরিয়ানদের মতো উজ্জ্বল ত্বক চান? জেনে নিন সহজ উপায়

কোরীয় কায়দায় ত্বকের পরিচর্যা করার নানা পদ্ধতি এখন খুবই জনপ্রিয় হয়েছে। কোরীয় সুন্দরীদের রূপচর্চা দেখে এখন অনেকেরই আগ্রহ বেড়েছে। বিশেষ করে কমব...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://dhakaprobe.com/lifestyle/tuthpest-chhara-dant-prishkar-krbe-jesb-upadan