

منہ کی کون سی اہم بیماریاں ہیں جن کے لیے احتیاط ضروری ہے؟

دانتوں میں سوراخ

یہ ایک ایسی بیماری ہے جو جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے جو کھانے میں شامل چینی کو استعمال کر کے ایک تیزاب بنا دیتے ہیں جو دانتوں کی بناوٹ کو کھا جاتا ہے اور ختم کر دیتا ہے۔ اس سے بچاؤ کے لیے خاص طور پر کھانوں کے دوران میٹھی اشیاء کا استعمال کم کر دیں، اور متعدد بار دانتوں کو فلورائیڈ پیسٹ کے ساتھ صاف کریں تا کہ جراثیم ختم ہو جائیں اور فلورین کے عمل سے دانتوں کی زیادہ مضبوطی پائیں۔

پانیوریا

یہ ایک ایسی بیماری ہے جو مسوڑھوں کو لگتی ہے۔ شروع میں مسوڑھ سوج جاتے ہیں اور خون بہتا ہے۔ اگر بیماری پر قابو نہ پایا جائے تو پھر دانت کے نیچے کی ہڈی جس پر دانت لگے ہوتے ہیں ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے، جو دانتوں کے ہلنے کا سبب بنتی ہے اور آخر کار دانت گر جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے منہ کی بہترین صفائی اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔

منہ کا سرطان

اس سے بچنے کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس کے پیدا ہونے کے سبب کو روکا جائے: سگریٹ، شراب نوشی یا دانتوں کی خراب حالت یا مصنوعی دانت غلط لگانا۔ باقاعدہ معائنے سے زخم شروع ہی میں جانچا جا سکتا ہے اور اس سے علاج میں بہتری ہو سکتی ہے۔

منہ اور دانتوں کی حفاظت کیوں ضروری ہے؟

کیونکہ ان کو صاف رکھنے سے ہمارا فائدہ ہے۔ سب سے پہلے تو تکلیف کم ہو جائے گی، دانت کا دردجو دانت کی بیماریوں سے پیدا ہوتا ہے کم ہو جائے گا اور ان کا علاج بھی کم کروانا پڑے گا۔

اس کے علاوہ کسی بھی قسم کی مرمت جو ہم دانتوں کی کرواتے ہیں یا نئے دانت لگواتے ہیں چاہے وہ کتنے ہی مہنگے اور بہترین کیوں نہ ہوں کبھی بھی ہمارے اصلی دانتوں کی طرح نہیں ہو سکتے: نہ تو کارکردگی میں، نہ حسن کے لحاظ سے اور نہ ہی پائیداری میں۔

اس لیے اس اشتہار پر جو مشورے دیے گئے ہیں ان کو استعمال میں لائیں اور اگر آپ کو کوئی مسئلہ نہیں ہے تب بھی سال میں ایک بار دندان ساز کے پاس ضرور جائیں۔



منہ اور دانت۔ ان کی کیسے اور حفاظت کیونکر ضروری ہے؟



مسوڑھوں سے خون کیوں بہتا ہے؟

عام طور پر اس لیے خون بہتا ہے کہ وہ سوج جاتے ہیں اور یہ وجہ ان کی بیماری کا باعث بنتی ہے۔ اگر خون ایک ہفتے کے اندر بند نہ ہو تو ہر کھانے کے بعد تین منٹ تک صحیح طرح سدانت برش کریں، یہ ضروری ہے کہ دانتوں کے ڈاکٹر کو دکھائیں۔

کھانے کون سے ایسے ہیں جو کیڑوں کے لیے زیادہ مفید ہوتے ہیں؟

وہ کھانے جن میں چینی کی مقدار زیادہ ہو، چاہے وہ قدرتی ہوں یا مصنوعی۔ خاص طور پر کھانوں کے درمیان اس کے استعمال کو کنٹرول کرنا چاہیے ٹافیاں، پیسٹری وغیرہ، ٹھنڈے مشروبات، فروٹ جوس، دلیہ، چاکلیٹ، انسکریم، چٹنی، شہد وغیرہ۔



دانت صاف کرنا کس عمر سے ضروری ہو جاتا ہے؟

جب پہلی دفعہ دانت نکلتے ہیں (6 ماہ کی عمر)، یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ ان کا خیال رکھا جائے اور صاف کیا جائے، ایک پٹی فلورین کی دوا میں بھگو کر انگلی پر لگا کر روزانہ کی مقدار کا استعمال کریں۔

یہ مناسب ہے کہ ایک سال (12 ماہ) کی عمر سے بچے کو خالی برش سے دانت صاف کرنے کی عادت ڈالیں یعنی بغیر پیسٹ کے۔ 3 سال سکے بعد یہ ضروری ہے کہ دن میں ایک بار برش پر تھوڑی سی مقدار میں بچوں کی پیسٹ (جس میں 500 ppm فلورین کے ہوں) یعنی ایک مٹر کے دانے کے حجم سے بھی کم۔ سال کی عمر میں دن میں دو دفعہ دانت صاف کرنا ضروری ہو 6 جاتا ہے۔ یہ عادت پکی اور ساری عمر کے لیے ہونی چاہیے۔ 7 سال تک یہ ضروری ہے کہ خود بڑے اس کی نگرانی کریں تاکہ برش اور پیسٹ کے صحیح استعمال کی جانچ ہو سکے۔

دانت کس طرح صاف کرنے چاہئیں؟

دانت تین منٹ تک صاف کرنے چاہیں، تمام حصے صاف کریں (کاٹھے والے حصے، وہ حصے جو ہونٹوں کے ساتھ لگتے ہیں اور وہ جو زبان کے ساتھ لگتے ہیں)، اور خاص طور پر وہ جگہ جو مسوڑھوں کے نزدیک ہوتی ہے۔ زبان پر برش کرنے سے ہم جراثیم کا خاتمہ کرتے ہیں اور سانس بہتر ہو جاتی ہے یہ ضروری ہے کہ ایسی پیسٹ کا استعمال کریں، جو ڈیٹریجنٹ کی مدد سے دانت صاف کرے اور اس کے علاوہ اس میں فلورین ہو جو ان کو مضبوط بناتا ہے۔ فلورین کی جو مقدار استعمال کرنی چاہیے وہ ایک مٹر کے برابر ہونی چاہیے؛ ضروری نہیں کہ زیادہ مقدار استعمال کریں۔ بچوں کے لیے بچوں کی پیسٹ استعمال کریں جس میں فلورین کی مقدار کم ہوتی ہے (500 ppm) اور خیال رکھیں کہ اس کو نگل نہ لیں۔ (تقریباً

دن میں کتنی بار دانت صاف کرنا ضروری ہے؟

یہ مفید ہے کہ ہر کھانے کے بعد دانت صاف کریں۔ انٹرنیشنل ڈینٹل فیڈریشن کے مطابق ضروری ہے کہ فلورین پیسٹ سے دن میں کم از کم دو بار دانت برش کریں، اور یہ عمل 6 سال سے شروع کرنا چاہیے۔

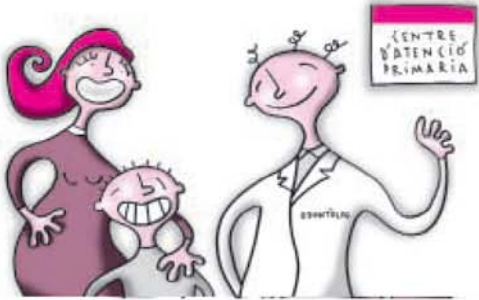
دن میں کتنی بار دانت صاف کرنا ضروری ہے؟

یہ مفید ہے کہ ہر کھانے کے بعد دانت صاف کریں۔ انٹرنیشنل ڈینٹل فیڈریشن کے مطابق ضروری ہے کہ فلورین پیسٹ سے دن میں کم از کم دو بار دانت برش کریں، اور یہ عمل 6 سال سے شروع کرنا چاہیے۔



دانتوں کا برش کیسا ہونا چاہیے؟

صفائی کے قاعدے کے مطابق ہر فرد کو اپنا برش استعمال کرنا چاہیے اور اس کے علاوہ ہر 3 ماہ بعد اسے تبدیل کرنا چاہیے۔ برش کے کونے بند ہونے چاہئیں تاکہ صفائی صحیح طرح ہو سکے، لیکن استعمال کے ساتھ ساتھ تار کھل جاتے ہیں اور برش صحیح طرح سے صاف کرنا چھوڑ دینا ہے۔ مختصراً برش اپنا اپنا ہونا چاہیے اور اچھی حالت میں ہونا چاہیے۔



فلورین کیا کرتا ہے؟

فلورین اگر دانتوں پر لگایا جائے تو جراثیم کے خلاف قوت مزاحمت بڑھ جاتی ہے اور اسکے علاوہ یہ معدنیات کو پھر سے بنانے میں بھی مؤثر ہے، یعنی اس سے دانتوں میں کیڑا لگنے سے جو شروع کے زخم ہوتے ہیں وہ صحیح ہو جاتے ہیں۔ یہ صورت پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ دن میں کم از کم دو بار برش کریں اور بہترین طریقہ یہ ہے کہ فلورین پیسٹ برش پر لگا کر صفائی کریں۔ وہ پرائیکٹ جن میں فلورین ہوتا ہے جیسے غرارے کرنے والی دوا یا دانتوں کے لیے پیسٹ، ان کو نگلنے سے اجتناب کرنا چاہیے، جیسے کہ 3 سال سے کم عمر کے بچوں میں نگلنے سے دانتوں پر نشان پڑ جاتے ہیں جو کبھی بھی نہیں مٹتے۔