



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

Oral Health



"दाँतको दुखाइ गम्भीर रोग भन्दा पनि पीडादायी हुन्छ", भन्ने भनाइको अनुसार ले गर्दा मानिसहरू दुखाइ देखि डराउँछन्, त्यसैले मौखिक (मुखसँग सम्बन्धित) स्वास्थ्यलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन। स्वास्थ्यविभाग (हडकड) को मौखिक स्वास्थ्य (ओरल हेल्थ) सर्भेको नतिजा अनुसार हडकडवासीहरूको मौखिक अवस्था, दन्तको ज्ञान, मनोवृत्ति र सम्बन्धित व्यवहारमा सुधार ल्याउन आवश्यक छ। यो प्रकाशनले तपाईंलाई मौखिक स्वास्थ्यको महत्त्वबारे जानकारी गराउन गइरहेको छ।

सामान्य मुखसँग सम्बन्धित रोगहरू



डेन्टलप्लेइक

(दाँतको सतहमा जमेको जीवाणू)
रक्याल्कुलस (दन्त पत्थरी)



संवेदनशील दाँत



पेरियोडोन्टाइटिस
(गिजाको रोग)



डेन्टल्क्यारिज
(दाँत किरालेखानु)



दाँत झर्नु

खराब मुखको स्वास्थ्यको कारण

बारम्बार खानु



राम्ररी सफा गर्ने



डेन्टलप्लेइक रक्याल्कुलस



पेरियोडोन्टाइटिस
(गिजाको रोग)

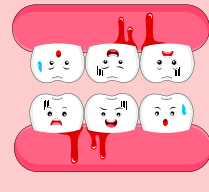


यदि तपाईं पेरियोडोन्टल रोग

गिजाको रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ भने दन्तचिकित्सकबाट उपचार खोज्नु तपाईंको लागि उत्तम विकल्प हो।



जिन्जिभलीसेश्रु (दाँतको जरामा गिजाको तन्तुको क्षति);
दाँत किरालेखानु; दाँत झर्नु



पेरियोडोन्टाइटिस (गिजाको रोग)

सासगनाउने; जिन्जिभाइटिस (गिजाबाट रगत आउनु); रक्तश्राव

प्रत्येक उमेरसमूहमा देखिने सामान्य समस्याहरू



दाँतको उपचारमा ढिलाइ गर्ने वा बेवास्ता गर्ने प्रवृत्ति

दन्तविकारबाट पीडित वयस्कहरूले गम्भीर लक्षणहरू देखेपछि परेसम्म बेवास्ता गर्ने र कुनै पनि उपाय नगर्ने प्रवृत्ति काहुन्छन् (जस्तै दाँतको दुखाइ जसले निद्रामा बाधा पुर्यादउँछ), र दन्तचिकित्सकहरूले मात्र समस्या समाधान गर्न सक्छन् भन्ने विश्वास गर्छन्।

दन्तज्ञानको कमी र गलत बुझाइ

फ्लोराइड टुथपेस्टले गिजाको रोगहरूलाई रोक्न सक्छ र दाँत सेतो बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने गलत बुझाइ

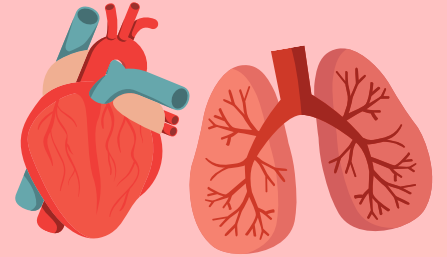
नियमित चेक-अप नगर्ने

दाँत किराले खाने र गिजाको रोगको स्पष्ट देखिने लक्षणहरू नहुन सक्ने हुनाले नियमित चेक-अपलाई दैनिक दाँतको सफाईले प्रतिस्थापन गर्न सकिँदैन।



मुख स्वास्थ्य र दीर्घकालीन रोगहरू बीचको सम्बन्ध

खराब मुख स्वास्थ्य स्वच्छता, जसले व्यक्तिगत स्वरूप, निम्न र बोल्ने क्षमता, र सामाजिक अन्तरक्रियालाई असर गर्छ, दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कारक पनि हो। हालका अध्ययनहरूले देखाएको अनुसार पेरियोडोन्टाइटिस (गिजाको रोग) बाट पीडित हुँदा हृदय रोग, स्ट्रोक र एस्पिरेशन न्यूमोनाइटिस (फोक्सोको तीव्र संक्रमण) को जोखिम बढ्दछ। एक पटक गिजाको रोग हरुर शोथ हुने पदार्थहरूको ब्याक्टेरिया रक्तसंचार प्रणालीमा पुगेपछि, यसले अथेरोस्क्लेरोसिस (धमनीहरूको भित्तामा स्थित झिल्लीहरूको कठोरताको कारण हुने) र थ्रोम्बोसिस (मुटुवा कुनै रक्तवाहिनीको भित्र रगतको गाँठो वा ढाँका जसले हृदय गुहा वा रक्तवाहिनीलाई अवरुद्ध पार्दछ) को विकासलाई प्रोत्साहित गर्न सक्छ, र हृदय रोगहरू निम्त्याउन सक्छ। यदि ब्याक्टेरिया श्वासनली र फोक्सोमा प्रवेश गरेमा, यसले ब्रोन्कोस (उपश्वासनली) र फोक्सोको रोग निम्त्याउन सक्छ।



मुख स्वास्थ्यको लागि आवश्यक कुराहरू

दैनिक प्रयोग



डेन्टल्फ्लस / इन्टरडेन्टल् ब्रश



दन्तमन्जन
(फ्लोराइड समावेश भएको)

मुख धुने



मुखको स्वास्थ्य बारे सचेत रहनु होस् र उज्यालो मुस्कान देखाउनु होस्

दाँतको उपचारमा ढिलाइ वा बेवास्ता गर्दा धेरै दुखाइका साथै मुखको रोग गम्भीर हुन सक्छ। जटिल र महँगो उपचार, साथै दाँत क्षय शल्यक्रिया टार्न सकिन्छ। दाँतको उचित सफाई र नियमित जाँचले मात्र मुखको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन सक्छ। मुखको रोगको प्रारम्भिक चरणमा कुनै लक्षण नदेखिन सक्छ। यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस नगरेसम्म नियमित चेक-अपको लागि जानु भएन भने, तपाईंको उपचारको लागि ढिलो हुन सक्छ। तसर्थ, राम्रो व्यक्तिगत मुखको स्वास्थ्यको विश्वासको बावजूद, धेरै ढिलो हुनु अघि कुनै पनि मुखसँग सम्बन्धित रोगहरू रोक्न उपचार गर्न नियमित जाँच गर्न आवश्यक छ।



References :

Department of Health
Ministry of Health and Welfare
College of Oral Medicine, TAIPEI
MEDICAL UNIVERSITY

The above information
is for reference only.

Editor:
Kenneth Chui

Updated on
24/01/2022

