



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

Oral Health



جیسا کہ کہاوت ہے کہ "دانت کا درد ایک سنگین بیماری سے بھی بدتر ہے"، لوگ درد سے ڈرتے ہیں اس لیے منہ کی صحت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ محکمہ صحت (ہانگ کانگ) کے اورل ہیلتھ سروے کے نتائج کے مطابق، ہانگ کانگ کے لوگوں کے منہ کی صحت، دانتوں کے علم، رویہ، اور متعلقہ رویے کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ یہ اشاعت آپ کو منہ کی صحت کی اہمیت سے آگاہ کرے گی۔

عام منہ کی بیماریاں



دانتوں پر جمے
والی گندگی اور
کیلکولس



حساس دانت



پیریڈونٹائٹس
(مسوڑھوں کی بیماری)



دانتوں کی خرابی
(دانتوں کا سڑنا)



دانتوں کا گرنا

خراب منہ کی صحت کی طرف پیشرفت

کثرت سے کھانا



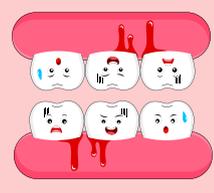
اچھی طرح صاف نہیں کرنا



دانتوں کی گندگی
اور کیلکولس



پیریڈونٹائٹس



اگر آپ پیریڈونٹل بیماری میں مبتلا ہیں تو ڈینٹسٹ سے علاج کروانا آپ کے لیے بہترین آپشن ہے۔

مسوڑوں کا گلنا؛ میں کیڑا
لگنا؛ دانتوں کا گرنا

سانس کی بدبو؛
مسوڑھوں کی
سوزش؛ خون بہنا

بر عمر کے گروپ میں عام مسائل



دانتوں کے علاج میں تاخیر یا نظر انداز کرنا

جو بالغ افراد دانتوں کی خرابی کا شکار ہوتے ہیں وہ وقت گزار دیتے ہیں اور کوئی کارروائی نہیں کرتے جب تک کہ سنگین علامات ظاہر نہ ہو جائیں (جیسے دانت میں درد جس سے نیند میں خلل پڑتا ہے) اور یقین کرتے ہیں کہ صرف دانتوں کے ڈاکٹر ہی مسائل کو حل کر سکتے ہیں۔

دانتوں کے علم کی کمی اور غلط فہمی

فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ مسوڑھوں کی بیماریوں سے بچا سکتی ہے اور دانتوں کو سفید کرنے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے کی غلط فہمی

کوئی باقاعدہ چیک اپ نہیں

باقاعدگی سے چیک اپ کو روزانہ دانتوں کی صفائی سے تبدیل نہیں کیا جا سکتا، کیونکہ دانتوں کی خرابی اور مسوڑھوں کی بیماری کی واضح علامات کی عدم موجودگی ہو سکتی ہے۔



منہ کی صحت اور دائمی بیماریوں کے درمیان تعلق

ناکارہ منہ کی صفائی، جو ذاتی ظاہری شکل، نگلنے اور بولنے کی صلاحیت، اور سماجی تعامل کو متاثر کرتی ہے، دائمی بیماریوں کا خطرہ بھی ہے۔ حالیہ مطالعات نے نشاندہی کی ہے کہ پیریڈونٹائٹس میں مبتلا ہونے سے دل کی بیماری، فالج اور ایسپریشن نیومونائٹس کا خطرہ بڑھ جائے گا۔ ایک بار جب مسوڑھوں کی بیماریوں اور سوزش والے مادوں کے بیکٹیریا گردشی نظام میں داخل ہو جاتے ہیں، تو یہ ایتھروسکلروسیس (ایک دل کی بیماری جس میں ایک غیر لچکدار مادہ دل اور اس کی شریانوں پر جمع ہو جاتا ہے) اور تھرومبوسس (رگوں میں خون کا جم جانا) ہونے کا باعث بن سکتا ہے اور قلبی امراض طرف لے کر جا سکتا ہے۔ اگر بیکٹیریا سانس کی نالی اور پھیپھڑوں میں داخل ہوتے ہیں، تو یہ برونکس) سانس کی نالیوں) اور پھیپھڑوں کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔



منہ کی صحت سے آگاہ رہیں اور اپنی چمکدار مسکراہٹ دکھائیں

منہ کی صحت کے لوازمات

روزانہ استعمال



دانتوں کا فلاس/ دانتوں کے درمیان کا برش



ٹوتھ پیسٹ (فلورائیڈ پر مشتمل)

ماؤتھ واش



دانتوں کے علاج میں تاخیر یا نظر انداز کرنا زیادہ درد کے ساتھ منہ کی بیماریوں کے بگاڑ کا باعث بن سکتا ہے۔ پیچیدہ اور مہنگا علاج، نیز دانتوں کی خرابی کی سرجری ناگزیر ہے۔ صرف دانتوں کی مناسب صفائی اور باقاعدگی سے چیک اپ ہی منہ کی صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ منہ کی بیماریوں کی ابتدائی مرحلے میں کوئی علامات نہیں ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ باقاعدگی سے چیک اپ کے لیے نہیں جاتے جب تک کہ آپ کی طبیعت خراب نہ ہو، آپ علاج کے موقع سے محروم ہو سکتے ہیں۔ لہذا، اچھی ذاتی منہ کی صحت کے یقین کے باوجود، کسی بھی منہ کی بیماری کو روکنے اور علاج کرانے کے لیے باقاعدہ چیک اپ ضروری ہے اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے۔



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

