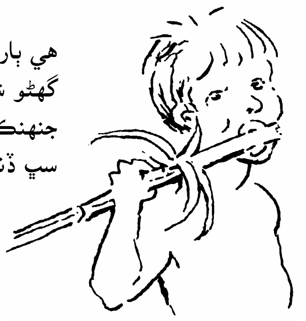
باب
17 ڏند، مهارون ۽ وات

ڏندن ۽ مهارن جي سٺي سار سنڀال لهڻ ضروري آهي ڇاڪاڻ ته:

- کاڌي جي سٺيءَ طرح سان چٻاڙجڻ ۽ هضم ٿيڻ لاءِ ڏندن جو مضبوط ۽ صحتمند هجڻ ضروري آهي.
- ڏندن جي سٺيءَ طرح سان سنڀال لهندي رهڻ سان نه ته ڏندن کي ماکوڙي لڳي ٿي ۽ نه ئي مهارن مان رت اچي ٿي.
- ڏندن جي سٺيءَ طرح سان صفائي نه ڪرڻ سان ڏند خراب ٿي وڃن ٿا ۽ انفيڪشن ٿي پوي ٿو، جنهن سبب جسم جا ٻيا حصا متاثر ٿي سگهن ٿا.



هي ٻار مٺاڻ کائڻ جو گهڻو شوقين آهي جنهنڪري سندس سڀ ڏند ڳري ويندا

ڏندن ۽ مهارن کي صحتمند رکڻ لاءِ:

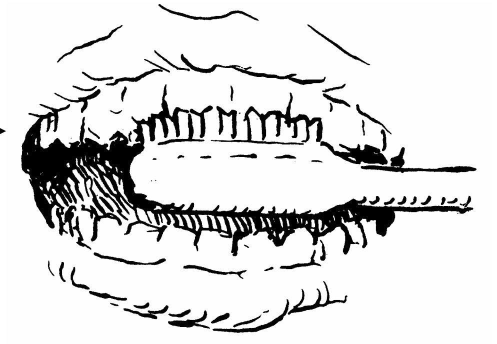
1. مٺيون شيون نه کائجن. گهڻيون مٺيون شيون (کنڊ، ڪمند، ڪٽمٺڙا، ٽافيون، پيسٽريون، مٺي چانءِ ۽ ڪولا وغيره) کائڻ سان ڏند جلدي خراب ٿي وڃن ٿا.

جيڪڏهن چاهيو ٿا ته ٻارن جا ڏند سٺا رهن ته کين مٺين شين ۽ ڪولا وغيره جي عادت نه وجهو.

2. روزانو سٺيءَ طرح سان ڏندڻ ڪجي ۽ هميشه مٺي شئي کائڻ کانپوءِ هڪدم ڏندڻ ڪري ڇڏجي. ٻارن کي جيئن ئي ڏند اچن ته انهن کي ڏندڻ رستي صاف ڪرڻ شروع ڪجي. جڏهن سمجهه ڀرا ٿين ته کين پاڻ، ڏندڻ ڪرڻ سيکارجي ۽ ڏسجي ته اهي صحيح طرح سان ڏندڻ ڪن ٿا.

ڏندڻ مٿان کان هيٺ هڻجي پر نه کي پاسن پر

سيني ڏندن جي اڳيان، پٺيان ۽ هيٺان ڏندڻ ڪجي.



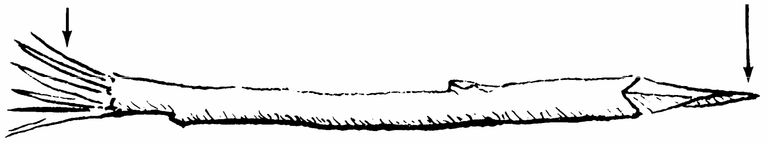
3. اهڙا علائقا جتي پاڻيءَ ۽ کاڌن ۾ گهٽي فلورائيڊ نٿي ٿئي، اتي سٺئون سڌو پاڻيءَ ۾ فلورائيڊ ملائڻ يا ڏندن تي فلورائيڊ هڻڻ سان ڏندن جي ڪاڙ کي روڪي سگهجي ٿو. صحت جي ڪن پروگرامن تحت سال ۾ هڪ يا ٻه دفعا ٻارن جي ڏندن تي فلورائيڊ هنئي وڃي ٿي. جڏهن ته ڪيترن ساموندي کاڌن ۾ فلورائيڊ جام ٿئي ٿي.

احتياط: جيڪڏهن فلورائيڊ گهڻي مقدار ۾ ڳهي وڃجي ته اها زهريلي ثابت ٿي سگهي ٿي. تنهنڪري فلورائيڊ جو هميشه ڌيان سان استعمال ڪجي ۽ ٻارن جي پهچ کان پري رکجي. پيئڻ جي پاڻيءَ ۾ فلورائيڊ ملائڻ کان اڳ ۾ اهو پاڻي چڪاس ڪري ڏسجي ته منجهس ڪيتري مقدار ۾ فلورائيڊ ملائڻ جي ضرورت آهي.

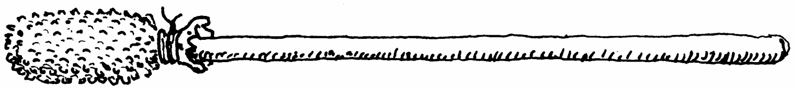
4. **وڏن ٻارن کي ٻوتل رستي کير نہ پيارجي.** ڇو تہ مسلسل ٻوتل ذاڻ سان ٻارن جا ڏند اهڙي پاڻيٺ ۾ تر رهڻ ڪري جلد خراب ٿي وڃن ٿا. (تنهنڪري بهتر ٿئي ٿو تہ ڪين ٻوتل بنهہ نہ ڏجي ڏسو ص. 271)

ڏند صاف ڪرڻ لاءِ برش هجڻ ضروري ناهي

توهان ڪنهن وڻ جي ٽاري مان ائين ڏندڻ ناهي سگهو ٿا جيئن هيٺ ڏيکاريل آهي:

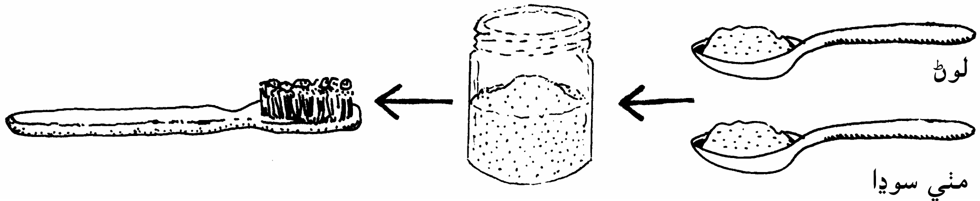


يا ڪنهن تيليءَ جي هڪ ڇيڙي يا پنهنجيءَ آڱر تي ٽوال ٽڪرو ويڙهي اهو ڏندڻ طور استعمال ڪري سگهو ٿا.

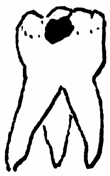


ٽُٿ پيسٽ هجڻ ضروري ناهي

جيڪڏهن توهان ڏندن کي سنيءَ طرح سان مهٽيو تہ ان لاءِ پاڻي بہ ڪافي آهي. جڏهن ڪنهن نرم ۽ ڪجهہ کهري شئي سان ڏندن ۽ مهارن کي مهٽجي تہ اهي صاف ٿي وڃن ٿا. ڪي ماڻهو پينل ڪوئلي يا لوڻ سان ڏند مهٽي صاف ڪن ٿا. يا جيڪڏهن چاهيو تہ لوڻ ۽ مني سوڊا هڪجيتري مقدار ۾ ملائي ڏندن جو پائوڊر ناهي سگهو ٿا. ڏندڻ کي آلو ڪري اهڙي پائوڊر ۾ وجهبو تہ مٿس پائوڊر چنبڙي پوندو.



جيڪڏهن ڏند اڳ۾ ڪاڏل هجي (سوراخ هجي)



ان ڪان اڳ۾ جو اهڙو ڏند گهڻو ڏکندڙ يا منجهس زخم ٿي پوي، مٺيون شيون کائڻ کان پرهيز ڪجي ۽ هر دفعي جي کاڌي کائڻ کانپوءِ سنيءَ طرح سان برش ڪري ڇڏجي.

ممڪن ٿي سگهي تہ ان وقت ئي ڏندن جي ڪنهن ماهر کي ڏند ڏيکارجي. توهان وٽس جيترو جلد ويندو تہ هو بہ ايترو جلد ڏند صاف ڪري ڀري ڇڏيندو ۽ ان کانپوءِ اهڙو ڏند ڪيترا سال هلي سگهندو.

جيڪڏهن توهانجو ڏند ماڪوڙيءَ سبب ڪاڄي ويو آهي تہ تيستائين انتظار نہ ڪريو جيستائين اهو تڪليف پيدا ڪري وجهي، پر ڏندن جي ڪنهن ماهر کان هڪدم ڀرائي ڇڏيو.

ڏندن جا سور ۽ زخم

سور گهٽائڻ لاءِ

- ڏندن جي سوراخ کي صاف ڪري منجهائنس کاڌي جون ذريون پرزيون ڪڍي ڇڏجن، پوءِ هلڪي گرم پاڻيءَ سان گرڙيون ڪجن.
- سور گهٽائڻ لاءِ ائسپرين کائجي.
- جيڪڏهن ڏند جو سور شديد هجي (سوڄ، پونءِ، لمف نوڊ سجي ڏکڻا تي پيا هجن) ته ڪا ائنٽي بايوٽڪ کائجي: پينسلين (ص. 351) يا سلفونامائيڊ (ص. 358) گوريون يا ٽيٽراسائيڪلن ڪيپسول (صرف بالغ ڏسو ص. 356)

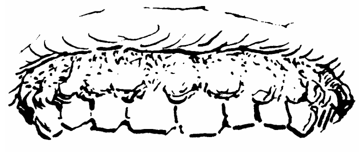
ڏند جو سور تڏهن ٿو پوي جڏهن ڏند جي ڪاڏل حصي ۾ انفيڪشن پيدا ٿئي ٿو.

پونئدار زخم تڏهن پيدا ٿئي ٿو جڏهن انفيڪشن ڏند جي پاڙ تائين پهچي پونءِ پيدا ڪري ٿو.

جيڪڏهن علاج ڪرڻ سان به سور ۽ سوڄ ختم ٿي نه سگهي يا هر هر ٿي پوي، تڏهن ممڪن آهي ته اهڙو ڏند ڪيرائڻو پوي.

پونءِ دار زخم جو هڪدم علاج ڪجي ته جيئن انفيڪشن جسم جي ٻين حصن ڏانهن وڌي نه سگهي.

مهارن جو انفيڪشن – Pyorrhea



اهڙيون سوزشي (ڳاڙهيون ۽ سجيل) مهارون سور پيدا ڪن ٿيون جڏهن:

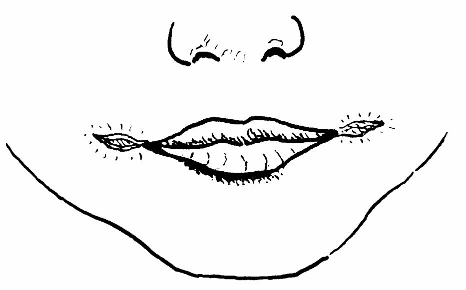
1. ڏندن ۽ مهارن کي چڱيءَ طرح سان يا وقت سر صاف نه ڪجي.
2. غذائي کاڌا جهجهي مقدار ۾ نه کائجن (**کاڌي جي اوٽائپ**).

بچاءُ ۽ علاج:

- ♦ هر دفعي جي کاڌي کائڻ کانپوءِ چڱيءَ طرح سان ڏند صاف ڪرڻ ۽ ڏندن جي وٿين ۾ ڦاٿل کاڌو ڪڍي ڇڏڻ. جتي مهارون ڏندن سان ملن ٿيون اتي پيدا ٿيندڙ گهرا پيلا جميل ٿهه (tartar) ڪرڙي صاف ڪري ڇڏڻ. ڏندن جي وچ ۾ ڪو سنهو مضبوط ڌاڳو وجهي (Dental floss) صفائي ڪرڻ سان به مهارن جا هيٺيان حصا صاف ٿي وڃن ٿا. شروعات ۾ ائين ڪرڻ سان گهڻي رت اچي ٿي، پر اڳتي هلي جيئن جيئن مهارون صحتمند ٿينديون وينديون ته رت به گهٽ وهندي.
- ♦ جسم کي بچاءُ ڏيندڙ کاڌا جن ۾ وٽامنون جام ٿين، خاص طور تي آنا، گوشت، ڦريون، گهرن پنن واريون سايون ڀاڄيون ۽ ميوو جهڙوڪ: موسمي، ليمون ۽ ٽماٽا (ڏسو باب . 11) کائڻ گهرجن. ڏندن ۾ ڦاسي پوندڙ تاندورائي، ڇيڙهالا ۽ مٺا کاڌا کائڻ کان پرهيز ڪجي.

نوٽ: ورلي اهڙيون دوائون جيڪي دورن (مرگهي) لاءِ ورتيون وڃن ٿيون، جهڙوڪ: فينيٽوائن *(Dilantin)* تن سبب مهارون سجي ۽ منجهن غير ضروري سوڄ ٿي پوي ٿي (ڏسو ص. 390). جيڪڏهن اهڙي حالت پيدا ٿي پوي ته، هيلٿ ورڪر جي صلاح سان ڪا ٻي دوا کائجي.

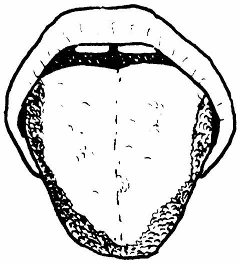
چپن جا چيڙا پچي پوڻ / ڦاٽي پوڻ



ننڍن ٻارن جي چپن جي چيڙن تي ننڍڙن زخمن جو پيدا ٿيڻ ڪاڏي جي اوٽائپ جي عام نشاني ٿئي ٿي.

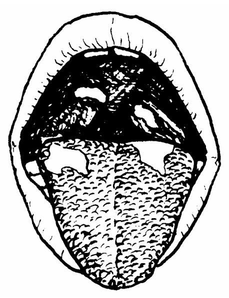
جڏهن ٻارن کي هن قسم جا زخم ٿي پون تڏهن کين وٽامنن ۽ پروٽينن سان ڀرپور کاڌا جهڙوڪ: کير، گوشت، مڇي، سڪل ميوو، آنا، ميوو ۽ سايون ڀاڄيون جام کائڻ گهرجن.

وات ۾ پيدا ٿيندڙ سفيد چٽا يا نشان

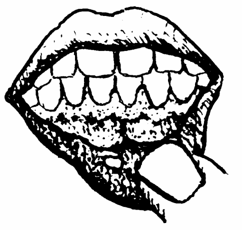


جڏهن جڀ تي سفيد ته هجي. ڪيترين بيمارين سبب جڀ ۽ وات تي سفيد يا پيلو ته چڙهي وڃي ٿو. ائين عام طور تي بخار سبب پيدا ٿئي ٿو. اهڙو ته ڪو وڏو مسئلو ناهي. گرم پاڻيءَ ۾ لوڻ ۽ مٺي سوڍا وجهي روزانو ڪيترا دفعا گرڙيون ڪرڻ سان اهڙو ته لهي وڃي ٿو.

وات ۾ لوڻ جي داڻن جيان سنهن اڇارن جو پيدا ٿيڻ. جڏهن ٻار جي وات ۾ بخار سان گڏ اهڙا داڻا پيدا ٿين ته اها ارڙيءَ جي شروعاتي نشاني (ص. 311) ٿي سگهي ٿي.



وات پچي پوڻ (Thrush): وات جي اندرئين حصي ۽ جڀ تي سفيد ننڍا چٽا ڏسڻ ۾ ائين اچن ٿا ڄڻ ته، ڪچي گوشت تي ڏهي چنبڙي پئي هجي. اهو فنگس يا ييسٽ سبب پيدا ٿيندڙ اهڙو انفيڪشن آهي جنهن کي مونيلياسس (Moniliasis) سڏجي ٿو. ٿرش نون ڄاول ٻارن، ائڊس وائرس ۾ مبتلا فردن ۽ اهي فرد جيڪي ڪن قسمن جون ائنٽي بايوٽڪ خاص طور تي ٽيٽرا سائيڪلين يا ائمپسيلن استعمال ڪن ٿا، عام ٿي پون ٿا.



جيڪڏهن ائنٽي بايوٽڪ دوائون کائڻ انتهائي ضروري نه هجن ته اهي کائڻ بند ڪري ڇڏجن. وات جي اندرئين متاثر حصي کي جينشئن وايوليٽ مکجي. ٿوم ڳڙي چٻاڙڻ يا ڏهي کائڻ سان به فائدو ٿي سگهي ٿو. سنگين حالتن ۾ نياسٽٽن (ص. 373) استعمال ڪجي.

چپ ۽ وات جي السر (Canker sores) هي چپ هيٺان يا وات ۾ ننڍا، سفيد ۽ ڏکندڙ نشان ٿين ٿا. بخار يا پريشانيءَ ڪانپوءِ ظاهر ٿي سگهن ٿا. هڪ کان 3 هفتن اندر ڇڏي وڃن ٿا. لوڻ جي پاڻي سان گرڙيون ڪرڻ يا ٿورڙ هئڊروجن پر آڪسائيڊ يا ڪارٽيڪو اسٽيروائڊ ملم (ص. 371) هڻڻ سان فائدو ٿئي ٿو. ائنٽي بايوٽڪ بي اثر ثابت ٿين ٿيون.

بخار يا بخار جا ڦلوڪٽا – Cold sores and fever blisters

چپن (يا جنسي عضون) تي ننڍڙا ڏکندڙ ڦلوڪٽا پيدا ٿي ڦاٽي، چوڏو ٻڌي وڃن ٿا، جيڪي بخار يا پريشانيءَ ڪانپوءِ پيدا ٿي سگهن ٿا، اهي هرپيز وائرس سبب ٿين ٿا. 1 يا 2 هفتن ڪانپوءِ ڇٽي وڃن ٿا. مٿن روزانو ڪيترا دفعا ڪيترن منٽن تائين برف رکڻ سان جلد ڇٽي وڃن ٿا. ڦٽڪي، ڪافور يا ڪوڙي ٻوٽي جي رس (ڏسو Cardon ص. 13) هڻڻ سان به فائدو ٿئي ٿو. دوائن سان ڪو خاص فائدو نٿو ٿئي. جنسي عضون تي ٿيندڙ هرپيز لاءِ ڏسو ص. 402.

ڏندن ۽ مهارن جي سار سنڀال لهڻ لاءِ وڌيڪ پڙهو ڪتاب 'جت ڏندن جو ڊاڪٽر ناهي' **Where There Is No Dentist**، جيڪو هيسپيرئن فائونڊيشن کان ڇپرائي سگهجي ٿو.