

دانتوں اور مسوڑھوں کی دیکھ بھال

دانتوں اور مسوڑھوں کی دیکھ بھال ضروری ہے، کیونکہ:

- غذا کو اچھی طرح چبانے اور ہضم کرنے کے لیے مضبوط و صحت مند دانتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اچھی طرح دیکھ بھال سے دانتوں میں کیڑا لگنے اور مسوڑھوں کے درد سے بچا جاسکتا ہے۔
- صفائی نہ کرنے سے خراب ہونے والے دانت میں سنگین انفیکشن ہو جاتے ہیں جو جسم کے دوسرے حصوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لیے:

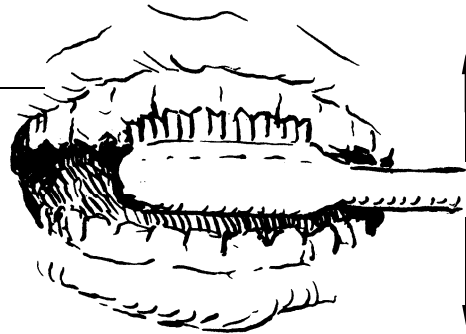
- 1- مٹھائیوں سے پرہیز کریں۔ مٹھی چیزیں (گنا، ٹافیاں، پیسٹری، چینی والی چائے یا کافی، مٹھے مشروبات کولا وغیرہ) زیادہ استعمال کرنے سے دانت جلدی گل جاتے ہیں۔
- اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچوں کے دانت صحت مند رہیں تو انہیں مٹھی چیزوں اور مٹھے مشروبات کی عادت نہ ڈالیں۔

”اس بچے کا ایک مٹھا دانت ہے، لیکن جلد ہی کوئی دانت نہ ہوگا“



- 2- دانتوں پر روزانہ اور کوئی مٹھی چیز کھانے کے فوراً بعد ہمیشہ مسواک یا برش کریں یا منجن وغیرہ سے دانت صاف کریں۔ بچوں کے دانت جوئی نکلیں فوراً برش کروانا شروع کر دیں۔ بعد میں انہیں خود برش کرنا سکھائیں اور دیکھیں کہ وہ صحیح طور پر برش کر رہے ہیں یا نہیں۔

دانتوں پر اوپر سے نیچے برش کریں، اس طرح صرف ایک جانب سے دوسری جانب نہیں۔ تمام دانتوں کے سامنے، پیچھے، اوپر، نیچے ہر جگہ برش کریں۔



3- جن علاقوں میں پانی یا کھانے میں فطری فلورا ایڈ نہیں ہے وہاں پینے کے پانی میں یا براہ راست دانتوں پر فلورا ایڈ لگانے سے کیڑا نہیں لگتا۔ صحت کے بعض پروگراموں میں بچوں کے دانتوں پر سال میں ایک دو بار فلورا ایڈ لگایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بیشتر سمندری غذاؤں میں بہت فلورا ایڈ ہوتا ہے۔

احتیاط: تھوڑی سی مقدار سے زیادہ فلورا ایڈ حلق سے نیچے چلا جائے تو خطرناک ہوتا ہے۔ اسے احتیاط سے استعمال کریں اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ پینے کے پانی میں فلورا ایڈ ڈالنے سے پہلے پانی کو ٹیسٹ کرائیں کہ کتنے فلورا ایڈ کی ضرورت ہے۔

4۔ بڑے بچوں کو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔ بوتل سے مسلسل دودھ پینے سے بچے کے دانت دودھ کی مٹھاس میں نہا جاتے ہیں اور جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ (بوتل سے کبھی بھی دودھ نہ پلانا سب سے بہتر ہے۔ دیکھیں صفحہ 271)۔

ٹوتھ برش ضروری نہیں

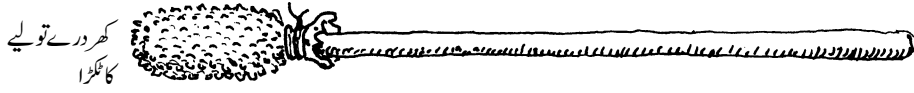
آپ مسواک بھی استعمال کر سکتے ہیں، اس طرح:

اس سرے کو چبائیں اور ریشوں کو برش کے طور پر استعمال کریں۔

دانتوں کے درمیان صفائی کے لیے اس سرے کو ٹکیلا بنائیں۔

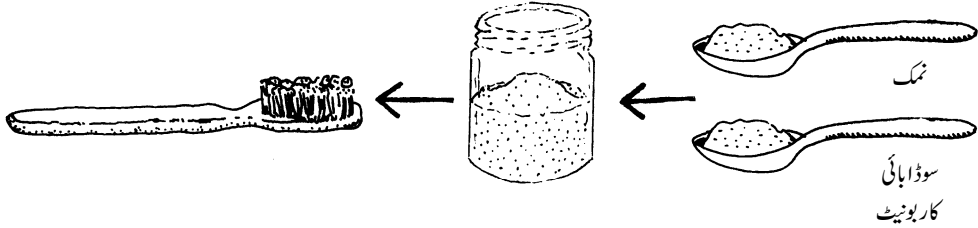


یا کھر درے تو لیے کا ٹکڑا ایک کلڑی کے سرے کے گرد باندھ کر یا اپنی انگلی پر پیٹ کر ٹوتھ برش کے طور پر استعمال کریں۔



ٹوتھ پیسٹ ضروری نہیں

اگر ٹھیک سے رگڑا جائے تو صرف پانی کافی ہے۔ کسی نرم اور تھوڑی سی کھر دری چیز سے رگڑنے سے دانت اور مسوڑھے صاف ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ پسے ہوئے کولے یا نمک سے دانت رگڑتے ہیں۔ نمک اور سوڈا بانی کار بونیٹ (کھانے کا سوڈا) برابر مقدار میں ملا کر بھی ٹوتھ پوڈر بنایا جاسکتا ہے۔ اسے دانتوں پر چپکانے کے لیے برش کو پہلے گیلیا کر لیں، پھر پوڈر پر لگائیں۔



اگر دانت میں پہلے ہی کیڑا ہے

تکلیف کم کرنے یا پھوڑا بننے سے بچنے کے لیے میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں اور ہر کھانے کے بعد برش کریں۔ ممکن ہو تو فوراً دانتوں کے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر آپ بروقت چلے جائیں تو اکثر دانت صاف ہو کر بھرائی کی جاسکتی ہے اور دانت برسوں چل سکتا ہے۔



دانت میں کیڑا ہو تو اتنا عرصہ انتظار نہ کریں کہ دانت بہت دکھنے لگے۔ فوری طور پر اس کی بھرائی کرائیں۔

دانت کا درد اور پھوڑا

درد کم کرنے کے لیے:



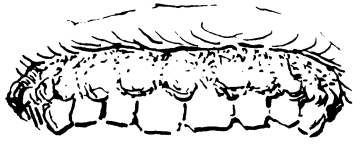
دانت کے سوراخ میں انفیکشن سے دانت کا درد ہوتا ہے۔
انفیکشن دانت کی جڑ کے کونے تک پہنچتا ہے تو
پھوڑا ہو جاتا ہے اور پیپ کی تھیلی بن جاتی ہے۔

- دانت کی دیوار میں موجود سوراخ کو صاف کریں اور غذا کے تمام ذرے نکال دیں۔ پھر نیم گرم نمکین پانی کی کلیاں کریں۔
- اسپرین جیسی کوئی درد کی دوا لیں۔
- اگر دانت کا انفیکشن شدید ہے (سوجن، پیپ، لمفی گرہیں بڑی اور نرم) تو پینیسلین کی اینٹی بائیوٹک گولیاں (صفحہ 351) یا سلفونامائیڈ (صفحہ 358) یا ٹیٹرا سائیکلین کپسول (صرف بالغ افراد کے لیے، دیکھیں صفحہ 356) استعمال کریں۔
- اگر درد اور سوجن کم نہ ہو یا بار بار ہوتی رہے تو غالباً دانت نکالنے کی ضرورت ہوگی۔

پھوڑے کا فوراً علاج کریں، اس سے پہلے کہ انفیکشن جسم کے دوسرے حصوں تک پہنچے۔

مسوڑھوں کا انفیکشن (پائریا)

مسوڑھوں میں سرخی اور سوجن کے ساتھ تکلیف عموماً مندرجہ ذیل اسباب سے ہوتی ہے:



1- دانت اور مسوڑھے باقاعدگی سے صاف نہ کرنا۔

2- کافی مقدار میں غذائیت بخش چیزیں نہ کھانا (ناقص غذائیت)۔

بچاؤ اور علاج:

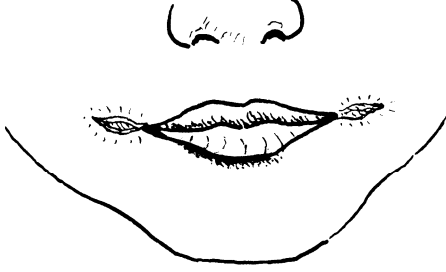
- ہر کھانے کے بعد اچھی طرح دانت صاف کریں اور غذا کے وہ تمام ذرے نکال دیں جو دانتوں میں پھنسے رہ گئے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر ممکن ہو تو وہ گہری پیلی پچڑی (ٹارٹر) کھرچ کر نکال دیں جو اس جگہ پر بنتی ہے جہاں دانت اور مسوڑھے ملتے ہیں۔ دانتوں کے درمیان سے مضبوط باریک دھاگا (ڈینٹل فلاس) گزار کر مسوڑھوں کے نیچے صفائی کرنے سے بھی مدد ملتی ہے۔ شروع میں اس عمل سے تھوڑا سا خون نکلتا ہے لیکن جلد ہی مسوڑھے زیادہ صحت مند ہو جاتے ہیں اور خون نکلنا کم ہو جاتا ہے۔
- حیاتین سے بھر پور حفاظتی غذائیں کھائیں خصوصاً انڈے، گوشت، دالیں، گہری ہری سبزیاں اور پھل جیسے نارنگی، لیموں اور ٹماٹر (دیکھیں باب 11)۔ میٹھی اور دانتوں میں چپکنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

نوٹ: بعض اوقات دوروں (مرگی) کی دوائیں جیسے فینی ٹون (ڈائی لیٹن) مسوڑھوں میں سوجن اور غیر صحت مند افزائش کا باعث بنتی ہیں (دیکھیں صفحہ 390)۔ اگر ایسا ہو تو کسی صحت کارکن سے مشورہ کریں اور کوئی دوا استعمال کرنے پر غور کریں۔

منہ کے کناروں پر ناسور یا جلد پھٹنا

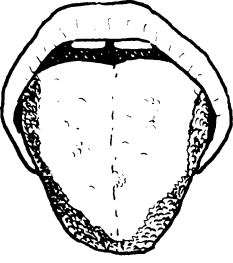
بچوں کے منہ کے کناروں پر باریک ناسور اکثر ناقص غذا بیت کی علامت ہوتے ہیں۔

ایسے بچوں کو حیاتین اور لحمیات سے بھرپور غذائیں کھانی چاہئیں: جیسے دودھ، گوشت، مچھلی، گرمی دار میوے، انڈے، پھل اور ہری سبزیاں۔



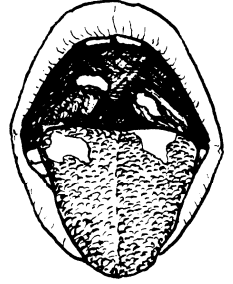
منہ میں سفید دھبے

زبان پر سفید تہہ ہوتی ہے۔ بیشتر بیماریوں میں زبان اور منہ کی چھت پر سفید یا زردی مائل تہہ ہوجاتی ہے۔ یہ خاص طور پر بخار کے ساتھ زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ تہہ خطرناک نہیں تاہم دن میں کئی بار نیم گرم پانی، نمک اور سوڈا بائی کاربونیٹ کے محلول سے کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔



بخار میں بچے کے منہ میں نمک کے ذروں جیسے چھوٹے چھوٹے سفید دانے خسرہ کی ابتدائی علامت ہو سکتے ہیں (صفحہ 311)۔

چھالے: منہ کے اندر اور زبان پر چھوٹے سفید داغ جو کچے گوشت سے چپکے ہوئے دہی جیسے لگتے ہیں۔ یہ پھپھوند یا خمیر کے انفیکشن سے ہوتے ہیں جسے مونی لیا س (دیکھیں صفحہ 242) کہتے ہیں۔ نوزائیدہ بچوں، ایڈز وائرس میں مبتلا افراد اور بعض اینٹی بائیوٹکس خصوصاً ٹیڑا سائیکلین یا اینٹی سلیپ استعمال کرنے والے لوگوں میں یہ عام ہیں۔



اینٹی بائیوٹک استعمال کرنا بہت ضروری نہ ہو تو روک دیں۔ منہ کے اندر اودی دوا لگائیں۔ لہسن چبانے یا دہی کھانے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ سنگین صورتوں میں نیسٹاٹن (صفحہ 373) استعمال کریں۔

کیٹنر ناسور: ہونٹ یا منہ کے اندر چھوٹے، سفید، تکلیف دہ دھبے۔ یہ بخار یا ذہنی دباؤ کے بعد پیدا ہو سکتے ہیں۔ ایک سے تین ہفتوں میں ختم ہوجاتے ہیں۔ نمکین پانی سے کلیاں کریں یا تھوڑا سا ہائیڈروجن پراکسائیڈ یا کورنیکو اسٹیرائڈ مرہم (صفحہ 371) لگائیں۔ اینٹی بائیوٹکس سے فائدہ نہیں ہوتا۔



ٹھنڈے ناسور یا بخار کے آبلے

ہونٹوں (یا تناسلی اعضا) پر چھوٹے چھوٹے تکلیف دہ آبلے جو پھٹ جاتے ہیں اور کھرند چھوڑ جاتے ہیں۔ بخار یا ذہنی دباؤ کے بعد نمودار ہو سکتے ہیں۔ ہرپیز وائرس سے ہوتے ہیں۔ ایک دو ہفتوں میں ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ دن میں کئی بار ناسوروں پر کئی منٹ تک برف لگانے سے جلد آرام آتا ہے۔ پچھلری، کافور یا کڑوے نباتی رس (دیکھیں کارڈن، صفحہ 13) لگانے سے افاقہ ہو سکتا ہے۔ کسی دوا سے زیادہ فائدہ نہیں ہوتا۔ تناسلی اعضا پر ہرپیز کے بارے میں معلومات کے لیے دیکھیں صفحہ 402۔