



दन्त आपतकालिन अवस्थाहरू

यो तथ्य पानाले दाँतको आपतकालीन अवस्था हुँदा के गर्ने भनेर बताउँछ।

दन्त आपतकालिन अवस्थाहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- दाँतको दुखाइ
- टुक्रा निस्कनु, चर्काई र चिरा पर्नु
- फोडा र सुजन
- जिब्रो दुखाइ
- टुक्रा परेको दाँत
- ओठ वा गाला काटेको
- नरम तन्तु आघात र रक्तस्राव

दाँतको दुखाइ

- फोहोर हटाउन पहिले मनतातो पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस्।
- यदि सुन्निएको छ भने, गालाको बाहिरी भागमा चिसो दबाब (कम्प्रेस) राख्नुहोस् (तातो प्रयोग नगर्नुहोस्)।
- एस्पिरिन भन्दा प्यारासिटामोल लिनुहोस्, किनकि एस्पिरिनले रगतलाई पातलो बनाउँछ।
- गिजा वा दुख्ने दाँतमा एस्पिरिन नराख्नुहोस्। यसले नरम तन्तुहरू जलाउनको कारण बनाउँछ।
- सकेसम्म चाँडो दाँतको उपचार खोज्नुहोस्।

फुत्किएको दाँत

यदि स्थायी दाँत बाहिर निस्कियो भने, यसलाई बचाउन सकिन्छ तर तत्काल कारबाही गर्नु आवश्यक हुन्छ। यी चरणहरू पालना गर्नुहोस्:

- शान्त रहनुहोस् र दाँत खोज्नुहोस्।
- दाँतको माथिको भाग (क्राउन) मात्र समात्नुहोस्। दाँतको जरा कहिल्यै नसमात्नुहोस्।
- दाँतबाट कुनै पनि तन्तुका टुक्राहरू ननिकाल्नुहोस्, नरगड्नुहोस् वा नहटाउनुहोस्।
- दाँत सफा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। यदि दाँत फोहर छ भने, त्यसलाई दूधमा वा धेरै छोटो समयको लागि पानीमा पखाल्नुहोस्। विकल्पको रूपमा, जसको दाँत हो उसले दाँतलाई हल्का चुस्न सक्दछन् तर यो साना बालबालिकाहरू वा बेहोस, आत्तिएका वा पूर्ण रूपमा शान्त र सहयोगी नभएका वयस्कहरूका लागि सिफारिस गरिदैन।
- तुरुन्तै गिजामा रहेको प्वाल (सकेट) मा दाँत प्रत्यारोपण गर्नुहोस् र दाँतलाई ठाउँमा अडकाउनुहोस्।
- यदि दाँत प्रत्यारोपण गर्न असमर्थ छ भने, त्यसलाई दूधमा (पानीमा होइन) डुबाएर राख्नुहोस्, प्लास्टिकको रेपरमा मोडेर राख्नुहोस्, वा दाँत मालिकको गालाको छेउमा मुखभित्र राख्नुहोस् (यदि मालिकले गर्न सक्ने अवस्था छ भने)।
- दाँत सुक्न नदिनुहोस्।
- तत्काल दन्त उपचार खोज्नुहोस् (समय महत्त्वपूर्ण छ)।

यदि बच्चाको दाँत फुत्किएको छ भने, त्यसलाई पुनः राख्ने प्रयास नगर्नुहोस्। फुत्किएको बच्चाको दाँतलाई पुनः राख्दा विकासशील वयस्क दाँतलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ। ओठ र गिजाको चोटपटक र सम्बन्धित पीडालाई व्यवस्थापन गर्न तुरुन्तै दन्त उपचारको खोजी गर्नुहोस्।



टुक्रा निस्कनु, चर्किनु र चिरा पर्नु

यदि दाँत टुक्रा निस्किएको, चर्किएको वा चिरा परेको छ भने जतिसक्दो चाँडो दाँतको उपचार गराउनुहोस्।

यदि सानो टुक्रा निस्केको वा चर्केको मात्र छ भने र त्यहाँ कुनै नरम तन्तु आघात भएको र कुनै दुखाइ भएको छैन भने, नडराउनुहोस्। दाँतको उपचार खोज्नुहोस्। यदि दाँतमा क्षति धेरै व्यापक छ भने, 'गुलाबी' भएको कुनै पनि सङ्केत खोज्नुहोस् किनकि यसले स्नायु उजागर भएको सङ्केत गर्दछ। यदि स्नायु उजागर भएको छ भने, तुरुन्तै दाँतको उपचार गर्नुहोस्। उपचारमा ढिलाइ गर्दा दाँत बचाउन नसक्ने हुन सक्छ।

ओठ वा गाला काटेको

खाना खाँदा, लडेको कारण वा स्थानीय एनेस्थेटिक पछि ओठ वा गाला काट्न सक्छ। यदि सुन्निएको ओठ वा गाला चुसियो, टोकियो वा रगडियो भने, बिरामीले यो थाहा नपाईकन क्षति पुग्नु सक्छ। आघातग्रस्त क्षेत्र प्रायः भद्दा रासायनिक कारणले जलेको जस्तो देखिन्छ र गलत निदान हुन सक्छ। जब उक्त स्थानमा चेतना फर्कन्छ, तब यो धेरै दुख्न सक्छ। सुजन र सङ्क्रमण पनि हुन सक्छ। टोकेको ओठ वा गालालाई न्यानो, नुन पानीले मुख कुल्ला गरेर उपचार गर्नुहोस् (एक कप मनतातो पानीमा आधा चम्चा टेबल नुन)। सङ्क्रमण भएमा दन्त चिकित्सकबाट उपचार लिनुहोस्।

फोडा र सुजन

दाँतको फोडा भनेको दाँत भित्रको सङ्क्रमण, गिजाको सङ्क्रमण (पिरियडोन्टाइटिसमा सामान्य) र/वा दाँतमा चोटपटकको कारणले गर्दा हुने पिपले भरिएर सुन्निने हो। फोडाहरू अक्सर पीडादायी हुन्छन्, तर सधैं होइन। दाँतको फोडाले अनुहार सुन्निने र/वा विस्तारित लिम्फ ग्रन्थिहरू निम्त्याउन सक्छ। दुर्लभ अवस्थामा, दाँतको फोडाले थप व्यापक सङ्क्रमण निम्त्याउन सक्छ र जीवनलाई खतरा हुन सक्छ। दाँतको फोडाको लागि:

- बिना औषधि पुर्जी (ओभर-द-काउन्टर) पाउने पिडा नाशक औषधिको साथ मध्यम दुखाइ नियन्त्रण गर्नुहोस्। यसलाई सामान्य तरिकामा लिनुहोस् र फोडामा औषधि नराख्नुहोस्।
- सुजन नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न चिसो दबाब (कम्प्रेस) प्रयोग गर्नुहोस्।
- दन्त चिकित्सक वा डाक्टरले सङ्क्रमण कम गर्न प्रति जैविक (एन्टिबायोटिक्स) लेख्न सक्छ, तथापि, प्रति जैविक (एन्टिबायोटिक्स) ले सङ्क्रमणको स्रोतलाई हटाउन सक्दैन।
- तुरुन्तै दाँतको उपचार गराउनुहोस्। फोडा आफैं निको हुँदैन, र प्रति जैविक (एन्टिबायोटिक्स) ले समस्या समाधान गर्दैन।
- अनुहार सुन्निएको अवस्थामा दन्त चिकित्सक वा चिकित्सकद्वारा तत्काल उपचार आवश्यक छ।

नरम तन्तु आघात र रक्तस्राव

ओठ, गाला वा गिजामा आघात र रगत बग्ने समस्यालाई निम्नानुसार उपचार गर्नुपर्छ:

- घाउमा सफा पट्टी वा पत्याएको रुमाल लगाउनुहोस् र राम्ररी दबाब दिनुहोस्।
- बस्नुहोस् र कम्तीमा दस मिनेटको लागि सो दबाब कायम राख्नुहोस्। उत्तानो परेर नसुत्नुहोस्।
- यदि रक्तस्राव नियन्त्रण गर्न सकिँदैन भने, तुरुन्तै चिकित्सा उपचार गर्नुहोस्।
- सुजन र दुखाइ कम गर्न चिसो दबाब (कम्प्रेस) लागू गर्नुहोस्।
- दाँत वा चिकित्सा सम्बन्धी सुझाव लिनुहोस्।



- सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्न घाउ निको नभएसम्म तातो, नुनिलो पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस् (एक कप मनतातो पानीमा आधा चम्चा टेबल नुन)।

बङ्गाराको दुखाइ

यदि तपाईंलाई बङ्गारा दुखाइको कारणले खाना खान वा मुख खोल्न समस्या भइरहेको छ, वा ब्युँझँदा बङ्गारा दुखाइको अनुभव भइरहेको छ भने, चिकित्सा वा दाँतको उपचार खोज्नुहोस्। दन्त चिकित्सक वा चिकित्सकको लागि यस बङ्गारा दुखाइको स्रोतको निदान गर्न जरुरी हुन्छ।

छोटो अवधिमा बङ्गारा दुखाइ कम गर्न कोल्ड दबाब (कम्प्रेस) लागू गर्नुहोस् वा नसुन्निने (एन्टी-इन्फ्लेमेटरी) औषधि लिनुहोस्।

थप जानकारीको लागि

- आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- www.health.qld.gov.au/oralhealth मा जानुहोस्।
- १३ हेल्थ (13 HEALTH) (१३ ४३ २५ ८४) लाई दिनको २४ घण्टा, हप्ताको सात दिन गोप्य स्वास्थ्य सुझावको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।
- oral_health@health.qld.gov.au मा इमेल गर्नुहोस्।