



# मधुमेह और आपका मौखिक स्वास्थ्य

यह तथ्य पत्र बताता है कि मधुमेह आपके मौखिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है और अच्छे मौखिक स्वास्थ्य को बनाए रखने से आपके मधुमेह पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

## मधुमेह मेरे मौखिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?

अनियंत्रित मधुमेह वाले व्यक्ति को नियंत्रित मधुमेह वाले व्यक्ति की तुलना में मसूड़ों की बीमारी विकसित होने की संभावना दोगुनी होती है।

मसूड़ों की बीमारी न केवल मसूड़ों को बल्कि हड्डियों को भी प्रभावित करती है जो दांतों को सहारा देती हैं। अनुपचारित मसूड़ों की बीमारी इसलिए दांतों के नुकसान का कारण बन सकती है। मसूड़ों की बीमारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपने दंत चिकित्सक से पूछें।

## मौखिक स्वास्थ्य मेरे मधुमेह को कैसे प्रभावित करता है?

मसूड़ों का रोग एक सूजन संबंधी रोग है जो मुंह में दंत प्लाक की उपस्थिति के कारण होता है। एक दीर्घकालिक संक्रमण, जैसे कि अनुपचारित गम रोग, ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करना कठिन बना सकता है।

## मसूड़ों की बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

- अपने दांतों और मसूड़ों से प्लाक हटाने के लिए हर दिन दो बार मुलायम टूथब्रश से ब्रश करें।
- रोजाना अपने दांतों के बीच फ्लॉस या इंटरडेंटल ब्रश से सफाई करें।
- प्लाक को हटाने के लिए डेन्चर को रोजाना साफ किया जाना चाहिए।
- अपने दंत और सामान्य स्वास्थ्य में सुधार के लिए धूम्रपान छोड़ें।
- नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक के पास जाएँ। यह अनुशंसा की जाती है कि मधुमेह वाले व्यक्ति को हर छह महीने में दंत चिकित्सा जांच करानी चाहिए।
- पथरी (टार्टर) बिल्ड अप को नियमित रूप से अपने दांतों से पेशेवर रूप से साफ किया जाना चाहिए।

## मधुमेह से जुड़ी अन्य मौखिक स्वास्थ्य स्थितियां

- दांतों में सड़न:** मधुमेह आपके मुंह में लार को बदल देता है। दांतों के आसपास की लार में ग्लूकोज (शर्करा) का उच्च स्तर मौजूद होता है। दांतों में सड़न तब होती है जब दांतों के प्लाक में मौजूद बैक्टीरिया चीनी और परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट को अम्ल में बदल देते हैं। इसलिए, लार में ग्लूकोज (चीनी) का उच्च स्तर दांतों की सड़न के उच्च जोखिम में डालता है। दांतों की सड़न के बारे में अधिक जानकारी के लिए, अपने दंत चिकित्सक से पूछें।
- शुष्क मुँह:** ज़ेरोस्टोमिया (शुष्क मुँह) मधुमेह की एक मौखिक जटिलता है। इसका कारण अज्ञात है, लेकिन पॉल्यूरिया (असामान्य रूप से बड़ी मात्रा में मूत्र का उत्पादन) या लार ग्रंथियों में परिवर्तन से संबंधित हो सकता है। शुष्क मुँह होने से दांतों की सड़न और मसूड़ों की बीमारी का खतरा बढ़ सकता है। यदि आप शुष्क मुँह से पीड़ित हैं तो आपका दंत चिकित्सक अधिक जानकारी और सलाह प्रदान कर सकता है।



- **मौखिक संक्रमण:** मधुमेह और शुष्क मुंह से ग्रस जैसे मौखिक संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। निष्कर्षण या मौखिक सर्जरी के बाद घाव भरने में भी अधिक समय लग सकता है।

### क्या मुझे अपने मधुमेह के बारे में अपने दंत चिकित्सक को बताना चाहिए?

अपने दंत चिकित्सक के साथ अपने मधुमेह पर चर्चा करने से उन्हें स्वस्थ मुंह रखने में मदद करने के लिए मौखिक स्वास्थ्य देखभाल योजना को एक साथ रखने में मदद मिलेगी।

यदि आपके दंत चिकित्सक को आपकी मधुमेह की स्थिति के बारे में पता है, तो उस समय के लिए अपॉइंटमेंट लिया जा सकता है जब आपका इंसुलिन स्तर सबसे अधिक स्थिर हो (अर्थात सुबह के समय)।

### याद रखें

- यदि आपकी मसूड़ों की बीमारी नियंत्रित है, तो आपके रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना आसान होने की संभावना है।
- यदि आपकी मधुमेह नियंत्रित है, तो आपको मौखिक स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं कम या कम गंभीर होंगी, बजाय इसके कि आपकी मधुमेह अनियंत्रित हो।

### अधिक जानकारी के लिए

- अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) पर जाएं
- गोपनीय स्वास्थ्य सलाह के लिए 13 HEALTH (13 43 25 84) पर कॉल करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सात दिन
- ईमेल [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)