



शुष्क मुँह

यह तथ्य पत्रक बताता है कि शुष्क मुँह का कारण क्या है और आपको इसके बारे में क्या करना चाहिए।

मुँह सूखना

एक शुष्क मुँह लार के प्रवाह में कमी या उत्पादित लार की मात्रा में गिरावट के कारण होता है। यह अक्सर धीरे-धीरे विकसित होता है और हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकता है।

यदि आपके पास सूखा मुँह है, तो आप निम्नलिखित लक्षणों का अनुभव कर सकते/ती हैं:

- गले में तकलीफ़
- निगलने में कठिनाई
- सांसों की बदबू
- प्यास
- शुष्क नाक मार्ग
- जीभ या मुँह में सूखा, झुनझुनी या टकराने का एहसास
- स्वर बैठना या बोलने में समस्या
- ओरल थ्रश
- गाढ़ी, तार जैसी लार
- सूखे फटे होंठ या घाव और मुँह के कोनों पर विभाजित त्वचा

लार इतनी महत्वपूर्ण क्यों है?

लार दांतों की सड़न के विरुद्ध शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा है। लार दांतों के आसपास जमे भोजन के अवशेषों को धो देती है, प्लाक, खार पदार्थों और पेय पदार्थों द्वारा उत्पन्न हानिकारक अम्लों को निष्क्रिय कर देती है, मुँह के कोमल ऊतकों की रक्षा करती है और फंगल संक्रमण को रोकती है। लार फ्लोराइड, कैल्शियम और फॉस्फेट जैसे खनिजों के भंडार के रूप में कार्य करके दांतों की रक्षा करने में मदद करती है, जो दांतों के इनेमल को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

पर्याप्त लार के बिना, आपके दांतों को व्यापक क्षय का खतरा होता है।

शुष्क मुँह का क्या कारण बनता है?

उम्र के साथ लार का प्रवाह कम हो सकता है। शुष्क मुँह का कारण स्जोग्रेन सिंड्रोम, ल्यूपस, मधुमेह, अल्जाइमर रोग और स्ट्रोक जैसी स्थितियां, तथा अवसादरोधी, एंटीहिस्टामाइन, डिक्ॉनोस्टेंट्स, रक्तचाप की दवाएं, दर्दनिवारक और मूत्रवर्धक जैसी दवाएं भी हो सकती हैं। कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी (विशेष रूप से सिर और गर्दन पर विकिरण) भी शुष्क मुँह का कारण बन सकती है।

निम्नलिखित भी शुष्क मुँह में योगदान कर सकते हैं:

- धूम्रपान, वाष्प या ई-सिगरेट का उपयोग
- शराब पीना
- खुरटि लेना
- अपने मुँह से सांस लेना
- कैफीन में उच्च पेय का सेवन करना
- उदासी



- तनाव, और /
- निर्जलीकरण (जैसे बुखार, उल्टी, दस्त, खेल या अपर्याप्त तरल पदार्थ का सेवन)।

मुझे क्या करना चाहिए?

आपका डॉक्टर या दंत चिकित्सक आपके शुष्क मुंह के कारण को पहचानने और उसका इलाज करने में सक्षम होंगे। यह केवल कैफीनयुक्त पेय पदार्थों के सेवन को कम करने और आपके पानी का सेवन बढ़ाने का मामला हो सकता है। क्षय और क्षरण से बचाव के लिए, दंत चिकित्सक फ्लोराइड युक्त माउथवॉश, जेल या उच्च फ्लोराइड स्तर वाले टूथपेस्ट के उपयोग की भी सिफारिश कर सकते हैं।

शुष्क मुंह की परेशानी को दूर करने के लिए:

- बार-बार पानी के घूंट लें
- लार के प्रवाह को बढ़ाने के लिए शुगर-फ्री गम चबाएं
- 'लार विकल्प' का उपयोग करें (अधिकांश फार्मेशियों से उपलब्ध)
- लगातार अंतराल पर मुंह में पानी स्प्रे करने के लिए एक छोटी स्प्रे बोतल (एटमाइज़र) का उपयोग करें।

आप निम्नलिखित युक्तियों को भी आजमाना पसंद कर सकते हैं:

- शुष्क मुँह की अनुभूति से राहत पाने के लिए शर्करायुक्त मिठाई या पेय का प्रयोग न करें। ये आदतें बहुत तेजी से दांतों की सड़न का कारण बन सकती हैं।
- एक नरम टूथब्रश और कम-अपघर्षक, कम-फोमिंग फ्लोराइड टूथपेस्ट के साथ दांतों को ब्रश करें, और नियमित रूप से फ्लॉस करें।
- धूम्रपान न करें और न ही ई-सिगरेट का उपयोग करें।
- शराब का सेवन सीमित करें।
- चाय, कॉफी, शीतल पेय और ऊर्जा पेय जैसे पेय की खपत सीमित करें जो कैफीन में उच्च हैं।
- भोजन को नरम और चबाने और निगलने में आसान बनाने के लिए ग्रेवी और सॉस का उपयोग करें।
- सूखे होंठों को शांत करने और उनकी रक्षा करने के लिए लिप बाम का उपयोग करें।
- शराब या पेरोक्साइड युक्त मुंह के कुल्ला से बचें।



याद रखें

एक शुष्क मुंह तेजी से मौखिक स्वास्थ्य को खराब कर सकता है। सलाह के लिए एक दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

अधिक जानकारी के लिए

- अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें
- 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

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.