



# डेन्चर

यह फैक्ट शीट उन लोगों के लिए है जो डेन्चर पहनते हैं। यह नए डेन्चर के अभ्यस्त होने की व्याख्या करता है, और रात भर डेन्चर पहनने, डेन्चर की सफाई और अपने डेन्चर की देखभाल करने पर चर्चा करता है।

## डेन्चर क्या हैं

डेन्चर नकली दांत हैं जो आपके मुंह को फिट करने के लिए कस्टम-मेड किए गए हैं। वे आपके प्राकृतिक दांतों की जगह लेते हैं। एक पूर्ण या पूर्ण डेन्चर आपके सभी प्राकृतिक दांतों की जगह लेता है और एक आंशिक डेन्चर एक ऐक्रेलिक या धातु के ढांचे पर टिकी हुई है जो आपके कुछ शेष प्राकृतिक दांतों से जुड़ती है या क्लिप करती है।

## नए डेन्चर की आदत डालना

नए डेन्चर को अभ्यस्त होने में समय लगता है, इसलिए अगर वे पहली बार में अजीब महसूस करते हैं तो चिंता न करें। आपको और आपके मुंह को समायोजित करने में थोड़ा समय लगेगा।

आपके दंत चिकित्सक ने आपके डेन्चर को फिट करने के लिए बहुत सावधानी बरती होगी, लेकिन उन्हें पहले या दो सप्ताह में थोड़े समायोजन की आवश्यकता हो सकती है, जबकि डेन्चर खुद बैठते हैं। मामूली दर्द के निशान या कोमलता आमतौर पर एक या दो दिन में ठीक हो जाती है। यदि पीड़ा बनी रहती है, तो आपको अपने दंत चिकित्सक के साथ एक नियुक्ति बनानी चाहिए। यदि आपने दर्द के कारण अपने डेन्चर को लगाना छोड़ दिया है, तो दंत चिकित्सक को समस्या क्षेत्र को इंगित करने में मदद करने के लिए अपनी नियुक्ति से कम से कम 24 घंटे पहले उन्हें पहनें।

यहां कुछ सामान्य परिवर्तन दिए गए हैं जिन्हें आप पहली बार नए डेन्चर के साथ फिट करते समय देख सकते/ती हैं:

- **दिखावट:** आज की तकनीक से बने अधिकांश डेन्चर बहुत स्वाभाविक दिखते हैं और अन्य लोग यह नहीं बता सकते कि आपने उन्हें पहना है। हालाँकि, आप महसूस कर सकते हैं कि आपके दांत अधिक प्रमुख हैं और आपके होंठ भरे हुए हैं। कई दिनों के बाद, आपके चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हो जाएंगी, आपके डेन्चर खुद बैठ जाएंगे और आपके चेहरे और मुंह में अधिक प्राकृतिक दिखावट होगी।
- **संभाषण:** आप पहले कुछ दिनों के दौरान कुछ भाषण कठिनाइयों का अनुभव कर सकते/ती हैं। आपका नया डेन्चर आपके प्राकृतिक दांतों या आपके पिछले डेन्चर से अलग महसूस करेगा। डेन्चर आपकी जीभ की गतिविधियों को भी प्रभावित करते हैं। एक बार जब आपकी जीभ नए डेन्चर की अभ्यस्त हो जाती है, तो संभाषण सामान्य हो जाएगा। जोर से और दर्पण के सामने बोलने या पढ़ने से आपको अपने डेन्चर की आदत डालने में मदद मिलेगी।
- **स्वाद बोध:** सबसे पहले, भोजन का स्वाद थोड़ा अलग हो सकता है। यह सिर्फ आपका मुंह है जो आपके नए डेन्चर की भावना और बनावट को समायोजित कर रहा है। भोजन जल्द ही फिर से सामान्य स्वाद लेना शुरू कर देगा।
- **मतली:** यदि आप अपने नकली दांत डालने के बाद मिचली महसूस करते/ती हैं, तो आराम करें और अपनी नाक से अंदर और बाहर सांस लें। आमतौर पर यह भावना चली जाएगी और आपको अपना डेन्चर पहनना जारी रखना चाहिए। यदि यह एक सतत समस्या है, तो अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें क्योंकि डेन्चर का समायोजन आवश्यक हो सकता है।



- **खाना:** यह संभावना है कि जब आप पहली बार अपना डेन्चर लगाएंगे तो आपको खाने में थोड़ी कठिनाई का अनुभव होगा। चबाते समय आपकी जीभ, गाल और होंठों की क्रिया के कारण निचले डेन्चर का थोड़ा हिलना आम बात है। अभ्यास के साथ, आप निचले डेन्चर की गति को नियंत्रित करना सीखेंगे। पहले कुछ हफ्तों के लिए:
  - अपने भोजन को छोटे टुकड़ों में काटें
  - किसी भी समय अपने मुंह में केवल एक छोटा सा हिस्सा रखें
  - नरम खाद्य पदार्थों का प्रयास करें
  - सामान्य से अधिक धीरे-धीरे चबाएं
  - एक बार में अपने मुंह के पीछे के दोनों किनारों पर छोटे हिस्से चबाएं
  - चबाने वाले, चिपचिपे या कुरकुरे बनावट वाले खाद्य पदार्थों से बचें जो आपके नकली दांतों को आसानी से हटा सकते हैं
  - उन खाद्य पदार्थों से बचें जिनके लिए आपको अपने सामने के दांतों से काटने की आवश्यकता होती है, जैसे कि पूरे सेब और क्रस्टी ब्रेड। एक बार जब आप अपने नए डेन्चर में महारत हासिल कर लेते हैं तो आप इन खाद्य पदार्थों को फिर से आजमा सकते हैं।

### रात भर अपने डेन्चर पहने रहना

रात में डेन्चर पहनना एक व्यक्तिगत पसंद है। यदि आप अपने डेन्चर के साथ सोने में अधिक सहज महसूस करते हैं, तो ऐसा करें। हालांकि, यदि आप मसूड़ों की लगातार या लंबे समय तक चलने वाली कोमलता का अनुभव करते हैं, तो अपने डेन्चर को रात भर पानी में छोड़कर अपना मुंह आराम दें। कुछ हफ्तों के लिए रात में अपने डेन्चर पहनने से आपको उनकी अधिक तेज़ी से आदत डालने में मदद मिल सकती है।

*नोट: आंशिक डेन्चर को रात में नहीं पहना जाना चाहिए।*

### अपने डेन्चर की सफाई

प्राकृतिक दांतों की तरह, डेन्चर पट्टिका को आकर्षित करते हैं, दागदार हो जाते हैं और खाद्य कणों को इकट्ठा कर सकते हैं जो खराब सांस का कारण बन सकते हैं या आपके मसूड़ों को परेशान कर सकते हैं। अपने डेन्चर को साफ रखना अच्छे मौखिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

जब भी संभव हो, खाने के तुरंत बाद अपने डेन्चर को साफ किया जाना चाहिए। यदि आप घर से दूर हैं तो नल के पानी के नीचे डेन्चर को धोएं। अपने डेन्चर को दिन में कम से कम दो बार साफ करें। ब्रशिंग और भिगोने का संयोजन सबसे अच्छी सफाई विधि है।

- **ब्रश करना:** अपने डेन्चर को साफ करने के लिए प्राकृतिक ब्रिसल्स (नायलॉन नहीं) वाले छोटे मुलायम नेलब्रश या डेन्चर ब्रश का उपयोग करें। अपघर्षक सामग्री डेन्चर को नुकसान पहुंचा सकती है इसलिए साबुन या गैर-केंद्रित डिशवॉशिंग तरल का उपयोग करें। टूथपेस्ट का प्रयोग न करें।
- **भिगोना:** भिगोना ब्रश करने का विकल्प नहीं है, लेकिन यह कठिन पहुंच वाले क्षेत्रों को साफ करने में मदद करता है। वाणिज्यिक भिगोने वाले एजेंट सुपरमार्केट और फार्मसियों से उपलब्ध हैं या आप सफेद सिरका और पानी के बराबर भागों को मिलाकर घर पर एक सस्ता विकल्प बना सकते हैं। भिगोने के बाद, डेन्चर को अच्छी तरह से ब्रश करें और पानी में धो लें। गर्म पानी का उपयोग न करें क्योंकि यह नकली दांत सामग्री पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

अपने मौखिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए आपको अपने मसूड़ों, जीभ, तालू और किसी भी प्राकृतिक दांतों की देखभाल करने की भी आवश्यकता है। मसूड़ों, जीभ, तालू और प्राकृतिक दांतों को नरम ब्रिसल वाले टूथब्रश से रोजाना दो बार धीरे से ब्रश करें। यह ऊतकों में परिसंचरण को उत्तेजित करता है और पट्टिका को हटाने में मदद करता है।



आपके मुंह में नरम ऊतकों के स्वास्थ्य की निगरानी और अन्य स्थितियों का निदान करने के लिए नियमित दंत चिकित्सा जांच भी महत्वपूर्ण है।

### अपने डेन्चर की देखभाल करना

- डेन्चर नाजुक होते हैं और गिराए जाने पर टूट सकते हैं। डेन्चर को मोड़े हुए तौलिये या पानी से भरे सिंक पर रखें।
- सफाई के बाद, डेन्चर को रात भर शुष्क वातावरण में रखा जाना चाहिए\*।
- टूटने से बचाने के लिए नाजुक आंशिक डेन्चर का ध्यान रखें। अपने सामने के दांतों को अनावश्यक रूप से जोर से काटने से बचें।
- सुनिश्चित करें कि क्लैप्स सटीक रूप से फिट होते हैं ताकि वे दांतों को रगड़ें या पहनें नहीं। सुनिश्चित करें कि सड़न से बचने के लिए दांतों को अच्छी तरह से साफ किया गया हो।
- अपने दंत चिकित्सक या प्रोस्थेटिस्ट को मिले यदि नकली दांत टूट जाता है, चिप्स, दरारें या ढीला हो जाता है।

\*चिकित्सीय दिशानिर्देश, 2019

### 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 13HEALTH (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)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.