



मधुमेह र तपाईंको मुखको स्वास्थ्य

यस तथ्य पानाले मधुमेहले तपाईंको मुखको स्वास्थ्यलाई कसरी असर गर्न सक्छ र कसरी राम्रो मौखिक स्वास्थ्य कायम राख्नुले तपाईंको मधुमेहलाई सकारात्मक रूपमा प्रभाव पार्न सक्छ भनेर वर्णन गर्दछ।

मधुमेहले मेरो मुखको स्वास्थ्यलाई कसरी असर गर्छ?

अनियन्त्रित मधुमेह भएका व्यक्तिलाई नियन्त्रित मधुमेह भएको व्यक्तिको तुलनामा गिजाको रोग लाग्ने सम्भावना दोब्बर हुन्छ।

गिजाको रोगले गिजालाई मात्र नभई दाँतलाई सहयोग गर्ने हड्डीलाई पनि असर गर्छ। त्यसैले गिजाको रोगको उपचार नगर्दा दाँतलाई हानि हुन सक्छ। गिजाको रोग बारे थप जानकारीको लागि, आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।

मुखको स्वास्थ्यले मेरो मधुमेहलाई कसरी असर गर्छ?

गिजाको रोग मुखमा दाँतको जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) को उपस्थितिबाट उत्पन्न हुने सुजन रोग हो। लामो समयको सङ्क्रमण, जस्तै उपचार नगरिएको गिजाको रोगले चिनी (ग्लुकोज) स्तर नियन्त्रण गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ।

गिजा रोगको जोखिम कम गर्न मैले के गर्नुपर्छ?

- तपाईंको दाँत र गिजाबाट जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउनको लागि प्रत्येक दिन दुई पटक नरम टुथब्रसले ब्रस गर्नुहोस्।
- फलस वा इन्टरडेन्टल ब्रसले आफ्नो दाँतको बिचको भाग दैनिक सफा गर्नुहोस्।
- जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउन दाँतहरू दैनिक सफा गर्नुपर्छ।
- तपाईंको दाँत र सामान्य स्वास्थ्य सुधार गर्न धूम्रपान छोड्नुहोस्।
- आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई नियमित रूपमा भेट्नुहोस्। मधुमेह भएका व्यक्तिले हरेक छ महिनामा दाँतको जाँच गराउनु सिफारिस गरिन्छ।
- दाँतमा जम्मा हुने कैलकुलस (टार्टर) लाई नियमित रूपमा राम्ररी सफाइ गराउनुपर्छ।

मधुमेहसँग सम्बन्धित अन्य मुखको स्वास्थ्य अवस्थाहरू

- दाँत क्षय:** मधुमेहले तपाईंको मुखमा न्याल परिवर्तन गर्छ। दाँत वरिपरि रहेको न्यालमा चिनी (ग्लुकोज) को उच्च स्तर हुन्छ। दाँत क्षय तब हुन्छ जब दाँत प्लाकमा ब्याक्टेरियाले चिनी (ग्लुकोज) र परिष्कृत कार्बोहाइड्रेटलाई एसिडमा रूपान्तरण गर्दछ। त्यस कारण, न्यालमा ग्लुकोज (चिनी) को उच्च स्तरले दाँतलाई दाँत क्षयको उच्च जोखिममा राख्छ। दाँत क्षय बारे थप जानकारीको लागि, आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।
- सुख्खा मुख:** जेरोस्टोमिया (सुख्खा मुख) मधुमेहको मौखिक जटिलता हो। यसको कारण थाहा छैन तर पोलियुरिया (असामान्य रूपमा ठूलो मात्रामा पिसाबको उत्पादन) वा न्याल ग्रन्थिमा हुने परिवर्तनसँग सम्बन्धित हुन सक्छ। सुख्खा मुखले दाँत किरा र गिजाको रोगको जोखिम बढाउन सक्छ। यदि तपाईं सुख्खा मुखबाट पीडित हुनुहुन्छ भने तपाईंको दन्त चिकित्सकले थप जानकारी र सुझाव प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ।
- मुखको सङ्क्रमण:** मधुमेह र सुख्खा मुखले मुखको सङ्क्रमण जस्तै थ्रसको जोखिम बढाउँछ। दाँत निकाल्ने वा मुखको शल्यक्रिया पछि घाउ निको हुन पनि बढी समय लाग्न सक्छ।



के मैले मेरो मधुमेहको बारेमा मेरो दन्त चिकित्सकलाई बताउनुपर्छ?

तपाईंको मधुमेहको बारेमा आफ्नो दन्त चिकित्सकसँग छलफल गर्दा उनीहरूलाई तपाईंको मुख स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने मौखिक स्वास्थ्य देखभाल योजना बनाउन सहयोग मिल्छ।

तपाईंको दन्त चिकित्सकलाई तपाईंको मधुमेहको स्थिति थाहा भएमा, तपाईंसँग भेटघाटको समय तपाईंको इन्सुलिन स्तर सबैभन्दा स्थिर हुने (जस्तै बिहान) समयको लागि मिलाउन सकिन्छ।

स्मरण रहोस्

- यदि तपाईंको गिजाको रोग नियन्त्रणमा छ भने तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन सक्छ।
- यदि तपाईंको मधुमेह नियन्त्रणमा छ भने तपाईंलाई तपाईंको मधुमेह अनियन्त्रित भएको भन्दा कम वा न्यून गम्भीर मौखिक स्वास्थ्य जटिलताहरू हुनेछन्।

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।