



## सुख्खा मुख

यस तथ्य पानाले मुख सुख्खा हुनुको कारण के हो र यसका लागि तपाईंले के गर्नुपर्छ भनेर बताउँछ।

### मुख सुख्खा हुनु

मुख सुख्खा हुनु भनेको थुकको प्रवाह घट्नु वा उत्पादन हुने थुकको मात्रा घट्नुको कारण हो। यो प्रायः बिस्तारै विकसित हुन्छ र हल्का देखि गम्भीर अवस्थाको हुन सक्छ।

यदि तपाईंसँग सुख्खा मुख छ भने, तपाईंले निम्न लक्षणहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ:

- घाँटी दुखेको
- निल्ल कठिनाइ
- सास गनाउने
- तिर्खा
- सुख्खा नाक परिच्छेद
- जिब्रो वा मुखमा सुख्खा, झनझन वा टक्कर महसुस
- कर्कश स्वर वा बोल्ने समस्या
- मौखिक ध्रश
- बाक्लो, कडा थुक
- सुख्खा फाटेका ओठ वा मुखको कुनामा पीडायुक्त र फुटेको छाला

### थुक किन यति महत्त्वपूर्ण छ?

थुक दाँत किरा विरुद्ध शरीरको प्राकृतिक सुरक्षा हो। थुकले दाँत वरिपरिको खानाको फोहोरलाई पखाल्छ, जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक), खाना र पेय पदार्थहरूबाट उत्पादित हानिकारक एसिडलाई बेअसर गर्दछ, मुखको नरम तन्तुहरूलाई बचाउँछ र दुसी (फंगल) सङ्क्रमणलाई रोक्छ। थुकले फ्लोराइड, क्याल्सियम र फस्फेट जस्ता खनिजहरूको भण्डारको रूपमा काम गरेर दाँतको रक्षा गर्न मद्दत गर्दछ, जसले दाँतको इनामेललाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।

पर्याप्त थुक बिना तपाईंको दाँत व्यापक क्षयको जोखिममा हुन्छ।

### मुख सुख्खा हुनुको कारण के हो?

थुकको प्रवाह उमेर सँग कम हुन सक्छ। सुख्खा मुख Sjögren's syndrome, lupus, मधुमेह, अल्जाइमर रोग र स्ट्रोक, र antidepressants, antihistamines, decongestants, रक्तचापको औषधि, पिडानाशक र diuretics जस्ता औषधिहरूको कारण पनि हुन सक्छ। केमोथेरापी र रेडियोथेरापी (विशेष गरी टाउको र घाँटीमा विकिरण) ले पनि मुख सुख्खा हुन सक्छ।

सुख्खा मुख हुनुमा निम्न कुराहरूले पनि योगदान गर्न सक्छ:

- धूम्रपान, भाप वा ई-सिगरेटको प्रयोग
- मदिरा सेवन
- घुर्ने
- आफ्नो मुखबाट सास फेर्नाले
- उच्च क्याफिन भएको पेय पदार्थको सेवन
- निराशापन
- तनाव, र/वा



- निर्जलीकरण (जस्तै ज्वरो, बान्ता, पखाला, खेलकुदको कारण वा अपर्याप्त तरल पदार्थ सेवनबाट)।

### मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईंको डाक्टर वा दन्त चिकित्सकले तपाईंको सुक्खा मुखको कारण पहिचान र उपचार गर्न सक्षम हुनेछन्। यो केवल क्याफिनयुक्त पेय पदार्थहरूको सेवन कम गर्ने र पानीको सेवन बढाउने कुरा हुन सक्छ। दाँत किराले खानबाट र क्षयबाट बच्न मद्दत गर्न, दन्त चिकित्सकले उच्च मात्रामा फ्लोराइड भएको फ्लोराइड मुख धुने, जेल वा टुथपेस्टको प्रयोग सिफारिस गर्न सक्छन्।

सुक्खा मुखको असजिलोपनलाई कम गर्न:

- बारम्बार पानीको चुस्की लिनुहोस्
- थुक प्रवाह बढाउन चिनी-रहित गम चपाउनुहोस्
- 'थुक विकल्प' प्रयोग गर्नुहोस् (धेरै फार्मेसीहरूबाट उपलब्ध)
- बारम्बार समय अन्तरालहरूमा मुखमा पानी स्प्रे गर्न सानो स्प्रे बोतल (एटोमाइजर) प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं निम्न सुझावहरू पनि प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ:

- सुक्खा मुखको महसुसलाई कम गर्न चिनी भएका मिठाइ वा पेय पदार्थहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। यी बानीहरूले दाँतको क्षयलाई छिटो बनाउँछ।
- नरम टुथब्रस र कम धर्षण गर्ने, कम फोमिड फ्लोराइड टुथपेस्टले दाँत माइनुहोस् र नियमित रूपमा पखाल्नुहोस्।
- भाप धूम्रपान नगर्नुहोस् वा ई-सिगरेट प्रयोग नगर्नुहोस्।
- मद्यपानको सेवन सीमित गर्नुहोस्।
- चिया, कफी, हल्का पेय पदार्थ र क्याफिनको मात्रा बढी हुने ऊर्जा पेय जस्ता पेय पदार्थहरूको खपत सीमित गर्नुहोस्।
- खानालाई नरम बनाउन र चपाउन र निल्न सजिलो बनाउन ग्रेभिहरू र ससहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- सुख्खा ओठलाई शान्त पार्न र जोगाउन ओठ बाम प्रयोग गर्नुहोस्।
- रक्सी वा पेरोक्साइड भएको मुख धुने पदार्थहरूबाट मुख कुल्ला नगर्नुहोस्।

### स्मरण रहोस्

सुक्खा मुखले मुखको स्वास्थ्यलाई छिटो बिगार्न सक्छ। सुझावको लागि दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

#### थप जानकारीको लागि

- आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://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](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) मा इमेल गर्नुहोस्।