



गिजाको रोग

यो तथ्य पानाले गिजाको रोगको दुई सबैभन्दा प्रचलित रोगका बारेमा व्याख्या गर्दछ।: जिन्जिभाइटिस (gingivitis) र पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis)

जिन्जिभाइटिस (gingivitis) भनेको के हो?

जिन्जिभाइटिस भनेको गिजालाई मात्र असर गर्ने सुजन हो। जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) ले गिजालाई रातो, सुन्निएको, र स्पर्शशील बनाउँछ। ब्रस गर्दा गिजाबाट सजिलै रगत बग्छ।

जिन्जिभाइटिस (gingivitis) हटाउन सकिन्छ, यद्यपि, यदि यसको उपचार गरिएन भने, यसले पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) भनिने थप गम्भीर अवस्था निम्त्याउन सक्छ।

पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) भनेको के हो?

पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) गिजा रोगको एक गम्भीर र अपरिवर्तनीय रूप हो। पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) ले गिजाको गहिरो सुजन निम्त्याउँछ जसले दाँतहरूलाई स्थानमा राख्ने हड्डीलाई असर गर्दछ। पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) सामान्यतया बिस्तारै बढ्छ र अक्सर पीडारहित हुन्छ।

यदि उपचार नगरिएमा, पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) ले दाँतलाई हड्डीमा राख्ने जडबाट नष्ट गर्न सक्छ र यसको परिणामस्वरूप एक खाली स्थान वा 'पकेट' छोड्न सक्छ जसमा थप जीवाणुहरू सङ्कलन गर्न सक्छ र स्थायी हड्डीको हानि हुन सक्छ। दाँतहरू खुकुलो हुन्छन् र अन्ततः गुमाउन पर्ने हुन सक्छ।

गिजा रोगको लक्षण के हो?

- दाँत माइदा गिजाबाट रगत बग्नु
- तपाईंको मुखमा खराब सास वा खराब स्वाद हुनु
- रातोपन र सुजन हुनु
- गिजाहरू घट्टै जानु
- संवेदनशील दाँत, र/वा
- खुकुलो दाँत।

गिजाको रोग के कारणले हुन्छ ?

गिजा रोगको प्रमुख कारण जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हो। यो रडहीन, टाँसिने फिल्ममा लाखौं जीवाणु (ब्याक्टेरिया) हरू हुन्छन् र निरन्तर रूपमा दाँतमा बन्छन्।

गिजाको रोग हुनुमा योगदान गर्ने कारकहरू

- दैनिक हटाउन नसकिए दाँतमा जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) जम्मा हुन सक्छ र कठोर हुन सक्छ र दन्त क्याल्कुलस (टार्टर) बन्न कडा हुन सक्छ। क्याल्कुलस गिजाको माथि र तल बन्छ र टुथब्रसले हटाउन सकिँदैन। यदि क्याल्कुलस छ भने, दाँत राम्ररी सफा गर्न सकिँदैन।
- खराब आकारको भरण (फिलिंग), आंशिक दाँत, दन्त-मुकुट (crowns) र पुल (bridges) हरूले जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउन धेरै गाह्रो बनाउन सक्छ।



- तपाईंको उमेर बढ्दै जाँदा तपाईंको मुख गिजाको रोगबाट बढी जोखिममा हुन्छ।
- केही अवस्थाहरूले भइरहेको पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) लाई अझ खराब बनाउन सक्छ (जस्तै गर्भावस्था, मधुमेह र प्रतिरक्षा विकारहरू)।
- धूम्रपानले पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) लाई अझ खराब बनाउँछ र धूम्रपानले गिजामा रक्त प्रवाहलाई कम गर्दछ र यसैले एक गम्भीर अन्तर्निहित समस्यालाई नदेखाउन सक्छ।

गिजा रोगको जोखिम कम गर्न मैले के गर्नुपर्छ?

- जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउन हरेक दिन दुई पटक ब्रस गर्नुहोस् र कुल्ला गर्नुहोस्।
- आंशिक दाँतहरू सावधानीपूर्वक डिजाइन गर्न आवश्यक छ र पिरियडोन्टाइटिस (periodontitis) को उपचार गरिसकेपछि मात्र बनाउनु पर्छ। अधिकांश अवस्थामा, सुत्दा आंशिक दाँत लगाउनु हुँदैन।
- आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई नियमित रूपमा भेटनुहोस्। तपाईंको दन्त चिकित्सकले तपाईंलाई प्रभावकारी दाँत सफा गर्ने विधि विकास गर्न मद्दत गर्नेछ। एक दन्त चिकित्सकद्वारा व्यावसायिक सफाई पाउनु गिजा रोगको उपचारको लागि जरुरी छ। यसले दन्त र मूल सतहबाट स्केल (क्याल्कुलस) हटाउँछ, जसले गिजाको मर्मत सम्भव बनाउँछ। उपचार पूरा गर्न धेरै पटक भेटघाटहरूमा जान आवश्यक हुन सक्छ। उपचार स्थगित गर्नु हुँदैन।
- घरमा दैनिक जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउनाले (ब्रस गर्नाले र कुल्ला गर्नाले) र तपाईंको दन्त चिकित्सकद्वारा नियमित निगरानी र सरसफाइको संयोजनबाट दीर्घकालीन सफलता हासिल गर्न सकिन्छ।

स्मरण रहोस्

- दाँतहरू जीवनभर टिक्नको लागि बनाइएका अङ्ग हो। गिजाको रोगले गर्दा दाँत झर्नु बुढेसकालको अपरिहार्य कुरा होइन।
- प्रभावकारी दैनिक जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउने र व्यावसायिक दाँत सफाइले गिजाको रोगलाई रोक्न र/वा नियन्त्रण गर्नेछ।
- परीक्षण गर्न र रोग रोकथाम गर्नको लागि नियमित रूपमा आफ्नो दन्त चिकित्सकसँग भेटनुहोस्।

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।