



दांतों में सड़न

यह तथ्य पत्रक दांतों की सड़न और इसके कारणों की व्याख्या करता है। यह वयस्कों और शिशुओं दोनों के लिए दांतों की सड़न के जोखिम को कम करने के तरीके के बारे में सुझाव भी प्रदान करता है।

दांतों की सड़न क्या है?

दाँत क्षय, जिसे दंत क्षय के रूप में भी जाना जाता है, से छेद हो सकते हैं या दांतों को नुकसान हो सकता है। दांतों की सड़न का पहला संकेत दांतों पर 'सफेद धब्बे' हो सकते हैं, आमतौर पर गम लाइन के पास। इस प्रारंभिक अवस्था में, अच्छी मौखिक स्वच्छता और फ्लोराइड उत्पादों के उपयोग के माध्यम से क्षति की मरम्मत करना अभी भी संभव है। यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो एक सफेद स्थान एक छेद (गुहा) बन सकता है जिसे दंत चिकित्सक द्वारा उपचार की आवश्यकता होती है।

दाँतों में सड़न का क्या कारण है?

दांतों की सड़न तब हो सकती है जब दंत पट्टिका में बैक्टीरिया हमारे द्वारा खाए जाने वाले शर्करा को एसिड में परिवर्तित कर देता है। अम्ल दाँत की सतह (अर्थात् दाँतों के इनेमल) पर आक्रमण करता है, जिससे सतह पर उपस्थित खनिज नष्ट हो जाते हैं (डिमिनरलाइजेशन)।

शरीर स्वाभाविक रूप से खोए हुए खनिजों को मुँह की लार में अवशोषित करके इस 'डिमिनरलाइजेशन' से उबरने की कोशिश करता है। मुँह में होने वाली कुछ स्थितियाँ और कारक इन खोए हुए खनिजों को पुनः दन्तबल्क में अवशोषित करने (पुनःखनिजीकरण) में सहायता कर सकते हैं। यह 'हमला और रिकवरी' हर बार तब होती है जब आप खाते या पीते हैं।

यदि 'हमला' 'ठीक होने' से अधिक हो जाए तो समय के साथ दाँतों में सड़न विकसित हो जाएगी।

दाँतों की सड़न में योगदान देने वाले कारक

- बार-बार मीठे खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ खाने और पीने से दाँतों की सड़न हो सकती है।
- हमारे लार में फ्लोराइड का अपर्याप्त स्तर दाँतों की सड़न में योगदान कर सकता है। फ्लोराइड युक्त पानी पीने से क्षय से बचाने में मदद मिल सकती है। लार में फ्लोराइड उन खनिजों के साथ बांधता है जो दाँत से खो गए हैं और पुनर्खनिजीकरण में मदद करते हैं। फ्लोराइड युक्त पानी पीने से लार को फ्लोराइड का एक निरंतर स्रोत मिलता है। चूंकि ज्यादातर लोग दिन में केवल दो बार ब्रश करते हैं, फ्लोराइड टूथपेस्ट मुँह में फ्लोराइड के निरंतर स्रोत की आपूर्ति नहीं करता है।
- शुष्क मुँह से दाँतों की सड़न का खतरा बढ़ जाता है। लार फ्लोराइड के लिए एक जलाशय के रूप में कार्य करके और एसिड को पतला करके दाँतों की रक्षा करने में मदद करता है।

दाँतों की सड़न के जोखिम को कम करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

- ऑस्ट्रेलियाई आहार दिशानिर्देशों का पालन करें और स्वस्थ आहार का आनंद लें।
- शर्करा और अम्लीय खाद्य पदार्थों और पेय को सीमित करें।
- फल, पनीर और सब्जियों जैसे स्वस्थ स्नैक्स चुनें।



- दांतों को ब्रश करें और गम लाइन के साथ दिन में दो बार नरम टूथब्रश और फ्लोराइड टूथपेस्ट के साथ। ब्रश करने के बाद अतिरिक्त टूथपेस्ट थूक दें लेकिन कुल्ला न करें।
- खूब सारा नल का पानी पिएं।
- लार बढ़ाने के लिए शुगर फ्री गम चबाएं।
- अपने दांत चिकित्सक से पूछें कि आपको चेक-अप के लिए कितनी बार जाने की आवश्यकता है।

शिशु और दांतों की सड़न

नवजात शिशुओं के मुंह में क्षय पैदा करने वाले बैक्टीरिया मौजूद नहीं होते हैं। यह बैक्टीरिया माता-पिता या देखभाल करने वाले से बच्चे में स्थानांतरित हो सकता है।

यह महत्वपूर्ण है कि माता-पिता और बच्चे के करीबी अन्य लोग बच्चे को बैक्टीरिया के संपर्क में न लाएं। यह सुनिश्चित करने का सबसे अच्छा तरीका है कि माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए स्वयं स्वस्थ मुंह हों और परिवार के प्रत्येक सदस्य के पास अपना टूथब्रश हो।

बच्चों के दांत आमतौर पर छह महीने से दो साल की उम्र के बीच निकलते हैं। जैसे ही उनके बच्चे के दांत निकलते हैं, शिशुओं को दांतों की सड़न का खतरा हो सकता है। शिशुओं में दांतों की सड़न को कभी-कभी 'प्रारंभिक बचपन क्षय' या 'बेबी बोटल क्षय' के रूप में जाना जाता है।

फलों के रस, सौहार्दपूर्ण या शीतल पेय जैसे मीठे पेय युक्त बोटलों के साथ एक बच्चे को खिलाना, या शहद, जाम या सिरप जैसे मीठे स्वाद में डूबा हुआ डमी देना बचपन के क्षरण का कारण बन सकता है।

बचपन के क्षरण से बचने के लिए, इन युक्तियों का पालन करें:

- मां का दूध शिशुओं के लिए सबसे अच्छा होता है और इससे दांतों की सड़न का खतरा नहीं बढ़ता है।
- यदि आप 12 महीने से कम उम्र के बच्चे के लिए बोटल का उपयोग करते हैं, तो इसमें केवल स्तन का दूध, सूत्र या पानी डालें।
- लगभग छह महीने की उम्र में एक शिशु आहार कप का परिचय दें।
- लगभग 12 महीने की उम्र में बोटल का उपयोग करना बंद कर दें।
- जब बच्चा दूध पीना समाप्त कर ले तो बोटल को हटाकर आराम से चूसने की आदत को हतोत्साहित करें तथा बच्चे को बोटल के साथ बिस्तर पर न लिटाएं।
- बच्चे की डमी को स्वाद देने के लिए उस पर कभी कुछ न लगाएं।
- जैसे ही आपके बच्चे के दांत दिखाई दें, उन्हें दिन में दो बार एक छोटे नरम टूथब्रश से साफ करें। 18 महीने की उम्र होने पर बच्चों को फ्लोराइड टूथपेस्ट दें।
- बच्चों को 2 साल की उम्र तक चेक-अप करवाना चाहिए।



याद रखे

दांतों की सड़न एक रोकथाम योग्य बीमारी है, चाहे वह बच्चों की हो या वयस्कों की।

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.