



दांतों की ऊपरी परत

यह तथ्य पत्रक दांतों के घिसाव के प्रकारों की पहचान करता है और दंत क्षरण के कारणों को रेखांकित करता है तथा बताता है कि आप जोखिम को कैसे कम कर सकते हैं।

दूध वियर क्या है?

दूध वियर दांतों की संरचना का अपरिवर्तनीय नुकसान है। परिणामी संरचनात्मक नुकसान बढ़ा है, दांतों के कार्य को बाधित करता है और अक्सर दर्दनाक होता है। क्षति महंगी और मरम्मत के लिए मुश्किल भी हो सकती है।

दांतों का घिसना तीन प्रकार का होता है: *अपघर्षण*, *घिसाव* और *अपरदन*। विभिन्न प्रकार के दाँतों का घिसना अक्सर एक साथ होता है। इससे दांतों में मौजूद घिसाव के प्रकार की पहचान करना कठिन हो सकता है।

- *अपघर्षण*: दांत से दांत के संपर्क के अलावा किसी अन्य कारण से दांत की संरचना में शारीरिक घिसावट (जैसे, अत्यधिक या अनुचित तरीके से दूधब्रश करना, मुंह में छेद करना या दूधपिक का बार-बार उपयोग करना)।
- *घिसाव*: दांत से दांत के संपर्क के परिणामस्वरूप दांत की संरचना का नुकसान, जैसे दांत पीसना।
- *दंत अपरदन*: मुंह में एसिड की उपस्थिति के कारण दाँतों के इनेमल का घुलना।

दंत क्षरण कैसा दिखता है?

दंत क्षरण के पहले लक्षणों में शामिल हैं:

- दांतों का पीलापन (दांतों के पतले होते इनेमल में गहरे रंग के ऊतक दिखने के कारण)
- दांत चमकता हुआ और चिकना दिखाई देना (दांत की सतह खराब होने के कारण)
- दांत छोटे होते दिखाई देना
- आसपास के दाँत की सतह से अधिक ऊँचाई पर भराई
- दांतों की चबाने वाली सतह पर चिकने, अवतल गड्ढे और/या
- संवेदनशील दांत।

क्या दंत क्षरण का कारण बनता है?

दांतों के कटाव का कारण एसिड अटैक है।

शीतल पेय, ऊर्जा पेय, खेल पेय, शराब और फलों के रस सहित कई पेय में एसिड होते हैं। इनमें से अधिकांश पेय में उच्च चीनी सामग्री भी होती है जो दांतों को क्षय करने का कारण बन सकती है।

अम्लीय भोजन और पेय में उच्च आहार दांतों के पहनने का कारण बन सकता है। किसी उत्पाद का पीएच जितना कम होता है, वह उतना ही अधिक अम्लीय होता है। पांच से कम पीएच वाला कोई भी भोजन या पेय दांतों की टूट-फूट और दांतों की संवेदनशीलता का कारण बन सकता है।



कुछ सामान्य खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों का पीएच नीचे दिया गया है:

दूध	pH 6.9
फ्लेवर्ड मिल्क	pH 6.7
नल का पानी	pH 6.0
चेडर चीज़	pH 5.9
प्याला-भर कॉफ़ी	pH 5.0
बियर	pH 4.5
संतरे का रस	pH 3.5
सेब का रस	pH 3.4
पके फल	pH 3.3
अचार	pH 3.2
खेल ऊर्जा पेय	pH 3.0
आम शीतल पेय	pH 2.7
कोला	pH 2.5
रेड वाइन	pH 2.5
नींबू का रस	pH 2.2
सिरका	pH 2.0

क्षरण में योगदान देने वाले अन्य कारकों में शामिल हैं:

- एक शुष्क मुंह, जो एसिड हमले से नुकसान के जोखिम को बढ़ाता है, और /
- बुलिमिया, मॉर्निंग सिकनेस और गैस्ट्रिक रिप्लक्स जैसी स्थितियों से उल्टी के कारण दांतों के संपर्क में आने वाला पेट का एसिड।

दंत क्षरण के जोखिम को कम करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

- एक अच्छी तरह से संतुलित आहार खाएं, और अम्लीय और शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों और पेय की मात्रा कम करें। स्नैकिंग को सीमित करने की कोशिश करें।
- ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जो लार पीएच को अधिक तेज़ी से बेअसर करके बफर के रूप में कार्य करते हैं (उदाहरण के लिए डेयरी उत्पादों में कैसिइन नामक प्रोटीन होता है जो दांतों को एसिड से बचाता है)।
- मुंह के चारों ओर अम्लीय पेय रखने या 'घुमाने' से बचें क्योंकि इससे दांतों की सड़न और दांतों के पहनने की संभावना बढ़ जाती है।
- पीते समय, जब भी संभव हो एक स्ट्रॉ का उपयोग करें क्योंकि यह आपके दांतों में पेय के जोखिम को कम करता है।
- लार के प्रवाह को प्रोत्साहित करने और एसिड को धोने के लिए चीनी मुक्त गम चबाएं।
- दिन भर में बहुत सारे नल का पानी पीएं, खासकर अगर व्यायाम कर रहे हों।



- कैफीनयुक्त पेय से बचें, क्योंकि कैफीन निर्जलीकरण का कारण बनता है।
- अम्लीय या शर्करायुक्त भोजन या पेय पदार्थ खाने या पीने के तुरंत बाद ब्रश न करें, क्योंकि इससे दांतों का इनेमल नरम हो जाएगा और वह 'उखड़' सकता है।

याद रखें

बार-बार पानी पीकर अपने शरीर के तरल पदार्थ के स्तर को बनाए रखना शुष्क मुंह को रोकने, प्यास बुझाने और दांतों के क्षरण से दांतों की रक्षा करने का सबसे अच्छा तरीका है। अतिरिक्त सुरक्षा के लिए, यदि उपलब्ध हो तो फ्लोराइड युक्त नल का पानी पिएं।

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.