



कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस)

यो तथ्य पाना कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउने मानिसहरूका लागि हो। यसले नयाँ कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) प्रयोग गर्ने बारे बताउँछ, र रातभर कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउने, कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) सफा गर्ने र तपाईंको कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को हेरचाह गर्ने बारे व्याख्या गर्छ।

कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) भनेका के हुन्?

कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) नक्कली दाँतहरू हुन् जुन तपाईंको मुखमा मिल्ने गरी राख्न अनुकूलित गरिएको हुन्छ। तिनीहरूले तपाईंको प्राकृतिक दाँत प्रतिस्थापन गर्दछ। पूरा वा पूर्ण कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) ले तपाईंका सबै प्राकृतिक दाँतहरू प्रतिस्थापन गर्दछ र आंशिक कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) एकिलिक वा धातुको फ्रेमवर्कमा रहन्छ जसले तपाईंको केही बाँकी प्राकृतिक दाँतहरूलाई जोड्दछ वा अडकाउँछ।

नयाँ कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को बानी बसाल्ने

नयाँ कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को बानी बसाल्न समय लाग्छ, त्यसैले सुरुमा अचम्म लागेमा चिन्ता नगर्नुहोस्। तपाईं र तपाईंको मुखलाई अभ्यस्त हुन केही समय लाग्नेछ।

तपाईंको दन्त चिकित्सक (डेन्टिस्ट) ले तपाईंको कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) राम्रोसँग मिलाउन ठूलो ध्यान दिनुभएको हुन्छ, तर पहिलो हप्ता वा दुई हप्तामा कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) मिल्नको लागि थोरै समायोजनको आवश्यकता पर्न सक्छ। सामान्यतया साना दुखाइ वा पिडा एक वा दुई दिनमा निको हुन्छ। यदि दुखाइ निरन्तर रहन्छ भने, तपाईंले आफ्नो दन्त चिकित्सक (डेन्टिस्ट) सँग जँचाउन समय लिनुपर्छ। यदि दुखाइका कारण तपाईंले कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) हटाउनुभएको छ भने, समस्या क्षेत्र पहिचान गर्न मद्दत पुऱ्याउन जँचाउने समयभन्दा कम्तीमा २४ घण्टा पहिले कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउनुहोस्।

यहाँ केही सामान्य परिवर्तनहरू छन् जुन तपाईंले पहिलो पटक नयाँ कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउँदा देख्न सक्नुहुन्छ:

- **दिखावट:** आजको प्रविधि ले बनेका अधिकांश कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) धेरै प्राकृतिक देखिन्छन् र अरू मानिसहरूले तपाईंले कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाएको भन्ने पत्ता लगाउन सक्दैनन्। तर, तपाईंलाई तपाईंको दाँतहरू बढी ठूला र ओठहरू भरिएका जस्तो लाग्न सक्छ। केही दिनपछि, तपाईंको अनुहारका मांसपेशीहरू आराम हुनेछन्, तपाईंका कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) ठिकसँग बस्नेछन् र तपाईंको अनुहार र मुखले थप प्राकृतिक देखावट पाउनेछ।
- **बोलाई:** पहिलो केही दिनमा तपाईंले बोलाईमा केही कठिनाइको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको नयाँ कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) तपाईंको प्राकृतिक दाँत वा अघिल्लो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) भन्दा फरक महसुस हुनेछन्। कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) ले तपाईंको जिब्रोको चाललाई पनि असर गर्छन्। एक पटक तपाईंको जिब्रोलाई नयाँ कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को बानी बसिसकेपछि, बोलाई सामान्य हुनेछ। ऐनाको अगाडि उभिएर ठूलो स्वरमा बोल्दा वा पढ्दा तपाईंलाई कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को बानी बसाल्न मद्दत गर्नेछ।
- **स्वादको संवेदना:** सुरुमा, खानाको स्वाद अलि फरक लाग्न सक्छ। यो तपाईंको मुखले नयाँ कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को अनुभूति र बनावटमा समायोजन गर्दै गरेको मात्र हो। चाँडै नै खानाको स्वाद पुनः सामान्य हुनेछ।
- **वाकवाकी:** यदि तपाईं आफ्नो कृत्रिम दाँत/हरू (डेन्चर/स) घुसाए पछि वाकवाकी महसुस गर्नुहुन्छ भने, आराम गर्नुहोस् र आफ्नो नाक मार्फत सास भित्र र बाहिर निकाल्नुहोस्। सामान्यतया यो अनुभूति समाप्त हुनेछ र तपाईंले आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउन जारी राख्नु पर्छ। यदि यो निरन्तर समस्या हो भने, आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् किनकि कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को समायोजन आवश्यक हुन सक्छ।
- **खानपान:** जब तपाईंले पहिलो पटक कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउनु हुन्छ, तपाईंले खानामा केही कठिनाइको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। चपाउने क्रममा तपाईंको जिब्रो, गाला र ओठको क्रियाका कारण तलको कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) थोरै सर्ने सामान्य हो। अभ्याससँगै, तपाईंले तलको कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को चलायमानता नियन्त्रण गर्न सिक्नुहुनेछ। पहिलो केही हप्ता:
 - तपाईंको खाना साना टुकामा काट्नुहोस्
 - एक पटकमा थोरै मात्रामा मात्र मुखमा राख्नुहोस्
 - नरम खानाहरू प्रयास गर्नुहोस्



- सामान्य भन्दा धेरै बिस्तारै चपाउनुहोस्
- आफ्नो मुखको पछाडिको दुवै छेउमा एकै चोटि सानो भाग चपाउनुहोस्
- चपाउने, टाँसिने वा कुरकुरे खानाहरूबाट टाढा रहनुहोस् जसले तपाईंको कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लाई सजिलै निकाल्न सक्छ
- सम्पूर्ण स्याउ र कर्कश रोटी जस्ता अगाडिका दाँतले टोकेर खानुपर्ने कुराहरू वञ्चित गर्नुहोस्। तपाईंले नयाँ कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को बानी बसालेपछि पुनः यी खानाहरू खाने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ।

रातभर आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउने

राती कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउनु एक व्यक्तिगत छनौट हो। यदि तपाईं आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) मा सुत्न धेरै सहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, त्यसो गर्नुहोस्। यद्यपि, यदि तपाईंले गिजाको बारम्बार वा लामो समयसम्म पिडा अनुभव गर्नुहुन्छ भने, आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लाई रातभर पानीमा छोडेर आफ्नो मुखलाई आराम दिनुहोस्। केही हप्ताको लागि राती आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लगाउनाले तपाईंलाई ती चाँडै अभ्यस्त हुन मद्दत गर्न सक्छ।

नोट: आंशिक कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) राती लगाउनु हुँदैन।

आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) सफा गर्ने

प्राकृतिक दाँतजस्तै, कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) ले पनि जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) आकर्षित गर्दछ, दाग लाग्छ र खानाका कणहरू जम्मा गर्न सक्छन् जसले खराब सास वा गिजाको जलन निम्त्याउन सक्छ। राम्रो मुखको स्वास्थ्यका लागि तपाईंको कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) सफा राख्नु महत्त्वपूर्ण छ।

जति सक्दो आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) खाना खाएपछि तुरुन्तै सफा गर्नुपर्छ। यदि तपाईं घरबाहिर हुनुहुन्छ भने कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लाई धाराको पानीले पखाल्नुहोस्। आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) दिनमा कम्तीमा दुई पटक सफा गर्नुहोस्। सबैभन्दा राम्रो सफाइ विधि ब्रस गर्ने र भिजाउने संयोजन हो।

- ब्रस गर्ने: आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) सफा गर्न प्राकृतिक ब्रिस्टल (नाइलन होइन) वा कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को ब्रस भएको सानो नरम नेलब्रस प्रयोग गर्नुहोस्। धर्षण सामग्रीले कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लाई हानि पुऱ्याउन सक्छ त्यसैले साबुन वा गैर-कडा भाँडा धुने तरल प्रयोग गर्नुहोस्। टुथपेस्ट प्रयोग नगर्नुहोस्।
- भिजाउने: भिजाउनुले ब्रसलाई प्रतिस्थापन गर्दैन तर पहुँच गाह्रो भएको ठाउँहरू सफा गर्न मद्दत गर्दछ। व्यावसायिक भिजाउने तत्वहरू सुपरमार्केट र औषधी पसल (फार्मसी) हरूमा उपलब्ध छन् वा तपाईं सेतो भिनेगर र पानीको बराबर भागहरू मिसाएर घरमा सस्तो विकल्प बनाउन सक्नुहुन्छ। भिजे पछि, राम्ररी ब्रस गर्नुहोस् र पानीमा कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) पखाल्नुहोस्। तातो पानी प्रयोग नगर्नुहोस् किनकि यसले कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को सामग्रीलाई प्रतिकूल असर पार्न सक्छ।

तपाईंको मुखको स्वास्थ्यको रक्षा गर्न तपाईंले आफ्नो गिजा, जिब्रो, मुखको तालु र कुनै पनि प्राकृतिक दाँतको हेरचाह गर्न आवश्यक छ। गिजा, जिब्रो, मुखको तालु र प्राकृतिक दाँतलाई नरम ब्रिस्टल टुथब्रसले दिनमा दुई पटक बिस्तारै माइनुहोस्। यसले तन्तुहरूमा परिसंचरण उत्तेजित गर्दछ र जीवाणु सहितको चिप्लो तह (प्लाक) हटाउन मद्दत गर्दछ।

तपाईंको मुखमा नरम तन्तुहरूको स्वास्थ्य निगरानी गर्न र अन्य अवस्थाहरूको निदान गर्न नियमित दन्त जाँचहरू पनि महत्त्वपूर्ण छन्।

आफ्नो कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को हेरचाह गर्ने

- कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) नाजुक हुन्छ र खसेमा भाँचिन सक्छ। पट्याएको रुमाल वा पानीले भरिएको सिङ्कमा कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) लाई चलाउनुहोस्।
- सफा गरेपछि, कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) रातभर सुख्खा वातावरणमा राख्नुपर्छ।
- टुक्रा हुन नदिनको लागि नाजुक आंशिक कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) को राम्रोसँग ख्याल राख्नुहोस्। अगाडिको कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) ले अनावश्यक रूपमा भारी टोक्ने काम नगर्नुहोस्।
- यो निश्चित गर्नुहोस् कि क्ल्याप्सहरू सही रूपमा मिलेका छन् ताकि तिनीहरूले कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) रगड्न वा खिड्न नपाओस्। क्षय हुनबाट जोगिनका लागि जोडिएका कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) राम्ररी सफा गरिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- यदि कृत्रिम दाँतहरू (डेन्चरस) भाँचियो, टुक्रा भयो वा खुकुलो भयो भने आफ्नो दन्त चिकित्सक वा प्रोस्थेटिस्टलाई देखाउनुहोस्।



*चिकित्सकीय दिशानिर्देश, २०१९

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।

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.