



# मसूड़ों की बीमारी

यह तथ्य पत्रक मसूड़ों की बीमारी के दो सबसे सामान्य रूपों की व्याख्या करता है: मसूड़े की सूजन और पीरियडोंटाइटिस।

## मसूड़े की सूजन क्या है?

मसूड़े की सूजन सूजन है जो केवल मसूड़ों को प्रभावित करती है। प्लाक के कारण मसूड़े लाल, सूजे हुए और कोमल हो जाते हैं। मसूड़े जब आप ब्रश करते हैं तो आसानी से खून बहता है।

मसूड़े की सूजन प्रतिवर्ती है, हालांकि, अगर इसका इलाज नहीं किया जाता है, तो यह पीरियडोंटाइटिस नामक अधिक गंभीर स्थिति का कारण बन सकता है।

## पीरियडोंटाइटिस क्या है?

पीरियडोंटाइटिस मसूड़ों की बीमारी का एक गंभीर और अपरिवर्तनीय रूप है। पीरियडोंटाइटिस मसूड़ों की गहरी सूजन का कारण बनता है जो दांतों को पकड़ने वाली हड्डी को प्रभावित करता है। पीरियडोंटाइटिस आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ता है और अक्सर दर्द रहित होता है।

यदि उपचार न किया जाए, तो पीरियोडोंटाइटिस दांत को हड्डी में पकड़े रखने वाले जोड़ को नष्ट कर सकता है, जिससे एक जगह या 'पॉकेट' बन जाती है, जहां अधिक बैक्टीरिया इकट्ठा हो सकते हैं और स्थायी हो सकते हैं। हड्डी का नुकसान। दांत ढीले हो जाते हैं और अंततः खो सकते हैं।

## मसूड़ों की बीमारी के लक्षण क्या हैं?

- जब आप अपने दाँत ब्रश करते हैं तो मसूड़ों से खून आना
- सांसों की बदबू या मुँह में खराब स्वाद
- लालिमा और सूजन
- मसूड़े जो पीछे हट रहे हैं
- संवेदनशील दांत, और /
- ढीले दांत।

## मसूड़ों की बीमारी का क्या कारण बनता है?

मसूड़ों की बीमारी का प्रमुख कारण बैक्टीरियल प्लाक है। इस रंगहीन, चिपचिपी फिल्म में लाखों बैक्टीरिया होते हैं और लगातार बनते हैं दाँत।

मसूड़ों की बीमारी में योगदान करने वाले कारक



- यदि प्लाक को प्रतिदिन नहीं हटाया जाता है तो वह जमा होकर सख्त होकर दंत पथरी (टार्टर) का रूप ले सकता है। पथरी मसूड़ों के ऊपर और नीचे बनती है और इसे टूथब्रश द्वारा हटाया नहीं जा सकता है। यदि पथरी मौजूद है, तो दांतों को ठीक से साफ नहीं किया जा सकता है।
- खराब आकार की फिलिंग्स, आंशिक डेन्चर, क्राउन और ब्रिज के कारण प्लाक को हटाना बहुत कठिन हो सकता है।
- जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपके मुंह को मसूड़ों की बीमारी का खतरा अधिक होता है।
- कुछ स्थितियां मौजूदा पीरियडोंटाइटिस को बदतर बना सकती हैं (जैसे गर्भावस्था, मधुमेह और प्रतिरक्षा विकार)।
- धूम्रपान से पेरिओडोन्टाइटिस की स्थिति और खराब हो जाती है तथा मसूड़ों में रक्त की आपूर्ति कम होने से समस्या छिप सकती है।

### मसूड़ों की बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

- प्लाक हटाने के लिए प्रतिदिन दो बार ब्रश और फ्लॉस करें।
- आंशिक डेन्चर को सावधानीपूर्वक डिजाइन करने की आवश्यकता होती है और इसे पीरियडोंटाइटिस के इलाज के बाद ही बनाया जाना चाहिए। ज्यादातर मामलों में, सोते समय आंशिक डेन्चर नहीं पहना जाना चाहिए।
- नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक के पास जाएँ। आपका दंत चिकित्सक आपको एक प्रभावी दांत सफाई विधि विकसित करने में मदद करेगा। एक दंत चिकित्सक द्वारा पेशेवर सफाई करना मसूड़ों की बीमारी के इलाज का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह दांतों और जड़ की सतह से मैल (कैलकुलस) को हटाता है, जिससे मसूड़ों की मरम्मत संभव हो पाती है। कई नियुक्तियों पर उपचार पूरा करने की आवश्यकता हो सकती है। उपचार स्थगित नहीं किया जाना चाहिए।
- घर पर प्रतिदिन प्लाक हटाने (ब्रशिंग और फ्लॉसिंग) तथा अपने दंत चिकित्सक द्वारा नियमित निगरानी और सफाई के संयोजन से दीर्घकालिक सफलता प्राप्त की जा सकती है।

### याद रखें

- दांत जीवन भर चलने के लिए होते हैं। मसूड़ों की बीमारी के कारण दांतों का नुकसान उम्र बढ़ने का एक अपरिहार्य हिस्सा नहीं है।
- प्रभावी दैनिक पट्टिका हटाने और पेशेवर दांत सफाई मसूड़ों की बीमारी को रोकेगी/या नियंत्रित करेगी।
- चेक-अप और निवारक देखभाल के लिए नियमित रूप से अपने दंत चिकित्सक से मिलें।

### अधिक जानकारी के लिए

- अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://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](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)