



# मुंह के छाले

मुंह के छाले संक्रमण, चोट या मुंह के कैंसर के कारण हो सकते हैं। यह तथ्य पत्रक कुछ सामान्य मुंह के घावों, उनके लक्षणों और उपचार की व्याख्या करता है।

## मुंह में संक्रमण और अल्सर

**शीत घाव (हर्पीस सिम्प्लेक्स)** आमतौर पर होठों और जीभ पर होते हैं, लेकिन ये आंख, नाक और हाथों पर भी हो सकते हैं। जब घाव खुले होते हैं और रिसते हैं तो वे संक्रामक होते हैं। शीत घाव के लिए मलहम फार्मेशियों से उपलब्ध हैं और इससे असुविधा से राहत मिल सकती है।

**थ्रश (कैंडिडिआसिस)** एक फंगल संक्रमण है जो शुरू में मुंह के अंदर लाल क्षेत्रों के रूप में प्रकट होता है जैसे-जैसे थ्रश आगे बढ़ता है, एक सफेद परतदार परत दिखाई दे सकती है। इस परत को आसानी से मिटाया जा सकता है, जिससे नीचे के ऊतक 'कच्चे' दिखते हैं। अच्छी स्वच्छता, जैसे हाथ धोना और खाने के बर्तन साझा नहीं करना संक्रमण के संचरण को रोकने में मदद करेगा। सलाह और उपचार के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

**कोणीय चेलाइटिस** फंगल और/या बैक्टीरियल संक्रमण, खराब पोषण या प्रतिरक्षा की कमी के कारण हो सकता है।

कोणीय चेलाइटिस के कोनों पर फटा, लाल क्रस्टिंग के रूप में दिखाई देता है

मुंह जो मुंह खोलने पर अक्सर खून बहता है। होंठ बाम के साथ होंठ नम रखना, अच्छी मौखिक स्वच्छता का अभ्यास करना और बहुत सारा पानी पीना संक्रमण को रोकने में मदद करेगा। सलाह और उपचार के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

**प्राथमिक हर्पेटिक जिंजिवोस्टोमेटाइटिस** एक अत्यधिक संक्रामक वायरल संक्रमण है। इससे बुखार, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द, निगलने पर दर्द और लसीका ग्रंथियों में सूजन आ जाती है। कुछ दिनों के भीतर, मुंह और मसूड़े दर्दनाक और बहुत सूजन हो जाते हैं। पीले द्रव से भरे घाव विकसित होते हैं, फट जाते हैं और एक भूरे रंग की त्वचा से ढके उथले, रैग्ड और बेहद दर्दनाक अल्सर बनाते हैं। सलाह और उपचार के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

**ट्रेंच माउथ (तीव्र नेक्रोटाइजिंग अल्सरेटिव गिंगिवाइटिस)** बेहद दर्दनाक है। यह पीले-सफेद अल्सर के रूप में प्रकट होता है जो आसानी से खून बहता है। जबकि खराब मौखिक स्वच्छता के कारण, तनाव और धूम्रपान अक्सर योगदान करते हैं। लक्षणों में सूजन लिम्फ ग्रंथियों, बुखार और थकान, एक धातु स्वाद और दांतों की सनसनी शामिल है। सलाह और उपचार के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

**दंत फोड़े** एक दांत के अंदर संक्रमण, मसूड़ों के संक्रमण और / या दांत के आघात के कारण मवाद से भरी सूजन होती है। वे अक्सर दर्दनाक होते हैं, लेकिन हमेशा नहीं। दंत फोड़े चेहरे की सूजन और/या बढ़े हुए लिम्फ ग्रंथियों का कारण बन सकते हैं। दुर्लभ मामलों में, दंत फोड़े अधिक व्यापक संक्रमण का कारण बन सकते हैं और जीवन के लिए खतरा हो सकते हैं। दंत फोड़े के लिए:

- ओवर-द-काउंटर दर्द दवा के साथ मध्यम दर्द को नियंत्रित किया जा सकता है। इसे सामान्य तरीके से लिया जाना चाहिए और फोड़े पर ही लागू नहीं किया जाना चाहिए।
- सूजन को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए कोल्ड कंप्रेस का उपयोग करें।
- संक्रमण को कम करने के लिए एंटीबायोटिक्स निर्धारित किए जा सकते हैं। हालांकि, एक फोड़ा खुद को ठीक नहीं करेगा और एंटीबायोटिक्स संक्रमण के स्रोत को ठीक नहीं करेंगे। उपचार के लिए एक दंत चिकित्सक से परामर्श करें।
- चेहरे की सूजन के मामले में, परामर्श करें तुरंत डॉक्टर या दंत चिकित्सक।



हाथ, पैर और मुंह की बीमारी बचपन की एक अत्यधिक संक्रामक और सामान्य बीमारी है। लक्षणों में मुंह के अंदर छाले शामिल हैं, साथ ही हाथों और पैरों पर भी। हाथ, पैर और मुंह की बीमारी वाले बच्चों को बुखार हो सकता है, सुस्त हो सकता है और एक या दो दिन तक अच्छी तरह से नहीं खा सकते हैं। फफोले सात से 10 दिनों तक बने रह सकते हैं और तरल पदार्थ होने पर संक्रामक होते हैं। फफोले को स्वाभाविक रूप से सूखने दें। छालों को न छेदें। सलाह और उपचार के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें। अच्छा हाथ धोने से संक्रमण को फैलने से रोकने में मदद मिलेगी। हाथों को कम से कम 15 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोया जाना चाहिए और भोजन को संभालने से पहले, शौचालय जाने और/या लंगोट बदलने के बाद अच्छी तरह से सुखाना चाहिए।

## मुंह की चोटें

रक्तस्राव और आघात होंठ, गाल या मसूड़ों को निम्नानुसार माना जाना चाहिए:

- घाव पर एक साफ पट्टी या मुड़ा हुआ रूमाल लगाएं और दृढ़ दबाव डालें।
- बैठ जाएं और कम से कम दस मिनट तक दबाव बनाए रखें। सीधे लेटें नहीं।
- यदि रक्तस्राव को नियंत्रित नहीं किया जा सकता तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।
- सूजन और दर्द से राहत पाने के लिए ठंडी सिकाई करें।
- अपने दांतों और मुंह में अधिक गंभीर चोट की जांच सुनिश्चित करने के लिए डॉक्टर या दंत चिकित्सक से सलाह और उपचार लें।
- रक्तस्राव नियंत्रित होने के बाद गर्म नमकीन पानी से कुल्ला करना (एक कप गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर) शुरू किया जा सकता है। इससे संक्रमण का खतरा कम होगा और उपचार में सहायता मिलेगी।

एक कटा हुआ होंठ या गाल भोजन करते समय, गिरने के परिणामस्वरूप, या स्थानीय संवेदनाहारी के बाद हो सकता है। यदि एक सुत्र होंठ या गाल को चूसा, काटा या रगड़ा जाता है, तो रोगी को इसका एहसास हुए बिना यह क्षतिग्रस्त हो सकता है। आघातग्रस्त क्षेत्र अक्सर रासायनिक जलन के कारण उत्पन्न बदसूरत घाव जैसा दिखता है। जब उस क्षेत्र में संवेदना वापस आती है, तो वहां बहुत दर्द हो सकता है। सूजन और संक्रमण भी हो सकता है। काटे हुए होंठ या गाल को ठीक करने के लिए गर्म नमकीन पानी से कुल्ला करें (एक कप गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक मिलाएं)। संक्रमण होने पर दंत चिकित्सक से उपचार लें।

अल्सर और गले में धब्बे दर्दनाक हो सकता है और मुंह में कहीं भी हो सकता है। ब्रेसिज़, चोट, डेन्चर, खराब पोषण, एलर्जी, संक्रमण और हार्मोन सभी अल्सर का कारण बन सकते हैं। गर्म नमकीन पानी से कुल्ला करने से (एक कप गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर) उपचार में सहायता मिलती है तथा राहत मिलती है। फार्मसी से काउंटर उत्पादों पर भी राहत मिल सकती है। यदि अल्सर लगातार हैं, तो सलाह और उपचार के लिए दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

## मुंह का कैंसर

मौखिक कैंसर किसी भी कैंसर ऊतक वृद्धि है जो मुंह में या उसके आसपास होता है। प्रारंभिक पहचान जीवन बचा सकती है। नियमित दंत चिकित्सा जांच मौखिक कैंसर के शुरुआती लक्षणों का पता लगाने में मदद कर सकती है। यदि निम्न में से कोई भी चेतावनी संकेत आप पर लागू होता है, तो तुरंत डॉक्टर या दंत चिकित्सक से परामर्श करें:

- मुंह के अंदर, चेहरे पर या गर्दन पर कहीं भी सूजन या गांठ।
- मुंह में या चेहरे या गर्दन पर घाव, जो कुछ हफ्तों के भीतर ठीक नहीं हुए हैं।
- मुंह में लाल, सफेद या काले धब्बे।
- मुंह, चेहरे या गर्दन के किसी भी हिस्से में संवेदना का खत्म होना या दर्द होना।
- मुंह में लगातार या अस्पष्टीकृत रक्तस्राव।
- निगलने, बात करने या खाने में कठिनाई या दर्द।
- लगातार कान का दर्द।
- जीभ या जबड़े को हिलाने में कठिनाई।
- ढीले दांत।



- स्वाद की बदली हुई अनुभूति ।

#### 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)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.