



दाँत सड्ने

यो तथ्य पानाले दाँत सड्ने (दाँत किराले खाने) र यसका कारणहरू बताउँछ। यसले वयस्क र शिशुहरू दुवैको लागि दाँत सड्ने जोखिम कसरी कम गर्न सकिन्छ भन्ने बारे सुझावहरू पनि प्रदान गर्दछ।

दाँत सड्नु भनेको के हो?

दाँत सड्ने, जसलाई दन्त क्षय (किराले खाएको) पनि भनिन्छ, यसले दाँतमा प्वाल बनाउन वा क्षति पुऱ्याउन सक्छ। दाँत सडेको पहिलो सङ्केतमा दाँतमा 'सेतो दाग' हुन सक्छ, जुन प्रायः गिजा रेखाको नजिक देखिन्छ। प्रारम्भिक चरणमा, राम्रो मुखको स्वच्छता कायम गरेर र फ्लोराइड उत्पादनहरूको प्रयोग गरेर क्षतिको मर्मत गर्न सम्भव छ। यदि उपचार नगरिएमा, सेतो दाग प्वाल (किराले खाएको) मा परिणत हुन सक्छ जसलाई दन्त चिकित्सकको उपचार आवश्यक पर्छ।

दाँत सड्नुको कारण के हो?

दाँतमा भएको जीवाणु (ब्याक्टेरिया) ले हामीले खाएको चिनी (सुगर) लाई एसिडमा परिणत गर्दा दाँत सड्न सक्छ। एसिडले दाँतको सतह (अर्थात् दाँतको इनामेल) मा आक्रमण गर्दछ जसले सतहबाट खनिजहरू नष्ट (खनिजविहीनकरण) गर्दछ।

शरीरले यो 'खनिजविहीनकरण' बाट प्राकृतिक रूपमा पुनःस्थापित हुन प्रयास गर्छ र हराएका खनिजहरूलाई मुखको थुकमा अवशोषित गर्छ। मुखमा हुने निश्चित अवस्थाहरू र कारकहरूले यी हराएका खनिजहरूलाई इनेमलमा पुनः अवशोषित (पुनः खनिजीकरण) गर्न मद्दत गर्न सक्छन्। यो 'आक्रमण र पुनःस्थापना (अट्याक एण्ड रिभरी)' हरेक पटक खाना खाँदा वा पिउँदा हुन्छ।

यदि 'आक्रमण (अट्याक)' र 'पुनःस्थापना (रिभरी)' भन्दा बढी छ भने दाँतको क्षय केही समयको अन्तरालमा बढ्न सुरु हुनेछ।

दाँत सड्ने योगदान गर्ने कारकहरू

- गुलियो खानेकुरा र पेय पदार्थ बारम्बार खाँदा दाँत सड्न सक्छ।
- हाम्रो थुकमा फ्लोराइडको अपर्याप्त स्तरले दाँत सड्ने योगदान गर्न सक्छ। फ्लोराइड युक्त पानी पिउनाले सड्नेबाट बचाउन सकिन्छ। थुकमा रहेको फ्लोराइडले दाँतबाट हराएका खनिजहरूसँग बाँधेर पुनः खनिजीकरणमा मद्दत गर्छ। फ्लोराइड युक्त पानी पिउनाले थुकमा फ्लोराइडको निरन्तर स्रोत प्रदान गर्दछ। अधिकांश मानिसले दिनमा दुई पटक मात्र ब्रस गर्ने भएकाले फ्लोराइड युक्त टूथपेस्टले मुखमा फ्लोराइडको निरन्तर स्रोत प्रदान गर्दैन।
- सुख्खा मुखले दाँत सड्ने खतरा बढाउँछ। थुकले फ्लोराइडको भण्डारको रूपमा काम गरेर र एसिडलाई पातलो बनाएर दाँतको रक्षा गर्न मद्दत गर्दछ।

दाँत सड्ने खतरा कम गर्न मैले के गर्नुपर्छ?

- अष्ट्रेलियाली निर्देशिकाहरूको पालन गर्नुहोस् र स्वस्थ आहारको मजा लिनुहोस्।
- चिल्लो र अम्लीय खाद्य पदार्थ तथा पेय पदार्थ सीमित गर्नुहोस्।
- फलफूल, चीज र तरकारी जस्ता स्वस्थ स्न्याक्सहरू छनौट गर्नुहोस्।
- नरम टूथब्रस र फ्लोराइड युक्त टूथपेस्टले दिनको दुई पटक दाँत ब्रस गर्नुहोस् र गिजा रेखामा ब्रस गर्नुहोस्। ब्रस गरिसकेपछि बढी भएको टूथपेस्ट थुक्नुहोस् तर कुल्ला नगर्नुहोस्।
- प्रशस्त मात्रामा धाराको पानी पिउनुहोस्।



- थुक बढाउन चिनी रहित गम चबाउनुहोस्।
- आफ्नो दन्त चिकित्सकसँग जाँचको लागि कति पटक जानु पर्छ भनेर सोध्नुहोस्।

शिशु तथा दाँत सड्ने

नवजात शिशुहरूका मुखमा क्षय गराउने जीवाणु (ब्याक्टेरिया) हुँदैन। यी जीवाणु (ब्याक्टेरिया) अभिभावक वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिबाट शिशुलाई सर्न सक्छ।

शिशुलाई जीवाणु (ब्याक्टेरिया) बाट बचाउन अभिभावक र शिशुको नजिकका व्यक्तिहरूले शिशुलाई यी जीवाणु (ब्याक्टेरिया) सँग सम्पर्कमा आउन दिनु हुँदैन। यो सुनिश्चित गर्नका लागि सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको अभिभावक र हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले आफैं स्वस्थ मुख राख्नु र परिवारका प्रत्येक सदस्यले आफ्नो ब्रस प्रयोग गर्नु हो।

शिशुका दाँत सामान्यतया छ महिनादेखि दुई वर्षको उमेर बिच आउँछन्। शिशुको दाँत आउने बित्तिकै दाँत सड्ने खतरा हुन्छ। शिशुमा हुने दाँत सड्ने कार्यलाई कहिलेकाहीँ 'प्रारम्भिक बाल्यकालको क्षय' वा 'बेबी बोटल क्षय' पनि भनिन्छ।

फलफूलको जुस, कर्डियल वा सफ्ट ड्रिङ्क जस्ता गुलियो पेय पदार्थ भएको बोटलबाट शिशुलाई दूध खुवाउँदा वा मह, जाम वा सिरप जस्ता गुलियो स्वादमा डुबाएको डमी दिएमा बाल्यकालीन क्षयको कारण बन्न सक्छ।

प्रारम्भिक बाल्यकालको क्षयबाट बच्न, यी सुझावहरू अनुसरण गर्नुहोस्:

- आमाको दूध शिशुका लागि उत्तम हुन्छ र यसले दाँत सड्ने खतरा बढाउँदैन।
- यदि तपाईं १२ महिनाभन्दा कम उमेरका बच्चाका लागि बोटल प्रयोग गर्नुहुन्छ भने त्यसमा आमाको दूध, फर्मुला वा पानी मात्र राख्नुहोस्।
- लगभग छ महिनाको उमेरमा शिशुलाई खुवाउने कपको प्रयोग सुरु गर्नुहोस्।
- लगभग १२ महिनाको उमेरमा बोटल प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहोस्।
- बच्चाले दूध पिउन सकेपछि बोटल हटाएर मज्जाले चुस्की लिई रहनबाट रोक्नुहोस् र बच्चालाई बोटलसँग सुत्न नदिनुहोस्।
- बच्चाको डमीमा कहिल्यै पनि कुनै स्वाद थप्ने कुरा नराख्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको दाँत देखा परेको बित्तिकै, दिनमा दुई पटक सानो मुलायम टुथब्रसले सफा गर्नुहोस्। उनीहरूको उमेर १८ महिना पुगेपछि बालबालिकाको फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्ट प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहोस्।
- बालबालिकाको २ वर्षको उमेरसम्ममा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ।

स्मरण रहोस्

दाँत सड्ने (किराले खाने) रोग बालबालिका तथा वयस्क दुवैका लागि रोकथाम गर्न सकिने रोग हो।

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।