



दाँत खिइनु

यस तथ्य पानाले दाँतको खिइनुका प्रकारहरू पहिचान गर्दछ र दाँतको क्षयका कारणहरू र जोखिम कम गर्ने तरिकाहरू उल्लेख गर्दछ।

दाँत खिइनु भनेको के हो?

दाँतको खिइनु भनेको दाँतको संरचनाको अपरिवर्तनीय हानि हो। यसले उत्पन्न गरेको संरचनात्मक हानि अनाकर्षण हुन्छ, दाँतको कार्यलाई अशक्त पार्दछ र प्रायः पीडादायी हुन्छ। क्षति महँगो र मर्मत गर्न कठिन पनि हुन सक्छ। दाँतको खिइनु तीन प्रकारहरू छन्:

त्यहाँ तीन प्रकारका दाँतहरू छन्: धर्षण, घिसाइ र क्षय। विभिन्न प्रकारका दाँतका खिइने प्रक्रिया प्रायः एकसाथ हुन्छन्। यसले दाँत खिइने प्रकारको पहिचान गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ।

- धर्षण: दाँतको संरचनाको भौतिक खिइने प्रक्रिया जुन दाँतबाट दाँतको सम्पर्कबाहेक अरू कुनै कुराले गराएको हो (जस्तै अत्यधिक वा अनुपयुक्त दाँत माइले, मुखको छेदन वा टुथपिकको दोहोरो प्रयोग)।
- घिसाइ: दाँत-दाँतको सम्पर्कको कारण दाँतको संरचनाको हानि, जस्तै दाँत पिसिने।
- दाँतको क्षय: मुखमा अम्लको उपस्थितिका कारण दाँतको इनामेल घुल्ने।

दाँतको क्षय कस्तो देखिन्छ?

दाँतको क्षयका पहिलो सङ्केतहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- दाँत पहेँलो देखिने (गाढा रङको तन्तुको कारणले गर्दा दाँतको इनामेल पातलो हुन्छ)
- दाँत चम्किलो र चिल्लो देखिने (दाँतको सतह घिसिएको कारण)
- दाँतहरू छोटो हुँदै गएको देखिने
- दाँतको भराइ (फिलिंग) हरू वरिपरिको दाँतको सतहभन्दा माथि बसेको देखिने
- दाँतको चपाउने सतहहरू चिल्लो, अवतल क्रेटरहरू देखा पर्ने, र/वा
- संवेदनशील दाँत हुनु।

दाँत क्षयको कारण के हो?

दाँतको क्षयको मुख्य कारण अम्लको आक्रमण हो।

हल्का पेय, एनर्जी ड्रिंक्स, स्पोर्ट्स ड्रिंक्स, रक्सी र फलफूलको जुसलगायत धेरै पेय पदार्थहरूमा अम्ल हुन्छ। यी पेय पदार्थहरूमा धेरै मात्रामा चिनी पनि हुन्छ जसले दाँतको क्षय हुन सक्छ।

अम्लीय खानेकुरा र पेय पदार्थको उच्च मात्राले दाँत झर्ने सम्भावना हुन्छ। उत्पादनको पिएच जति कम हुन्छ, त्यो त्यति नै अम्लीय हुन्छ। पाँच भन्दा कम पिएच (pH) भएको कुनै पनि खानेकुरा वा पेय पदार्थले दाँत झर्ने र दाँतको संवेदनशीलता निम्त्याउन सक्छ।



केही सामान्य खानेकुरा र पेय पदार्थहरूको पिएच (pH) तल सङ्केत गरिएको छ:

दूध	pH 6.9
स्वादयुक्त दूध	pH 6.7
धाराको पानी	pH 6.0
चेडर चीज	pH 5.9
कफी	pH 5.0
बियर	pH 4.5
सुन्तलाको रस	pH 3.5
स्याउको रस	pH 3.4
अङ्गुर	pH 3.3
अचार	pH 3.2
स्पोर्ट्स ड्रिक्स	pH 3.0
साधारण हल्का पेय	pH 2.7
कोला	pH 2.5
रातो वाइन	pH 2.5
कागतीको रस	pH 2.2
सिरका	pH 2.0

दाँतको क्षयमा योगदान गर्ने अन्य कारकहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- सुक्खा मुख, जसले एसिड आक्रमणबाट क्षतिको जोखिम बढाउँछ, र/वा
- बुलिमिया, बिहानको बिरामी र ग्यास्ट्रिक रिफ्लक्स जस्ता अवस्थाहरूमा वान्ता गर्दा पेटको अम्ल दाँतसँग सम्पर्कमा आउने।

दाँतको क्षयको जोखिम कम गर्न मैले के गर्नुपर्छ?

- राम्रो सन्तुलित आहार खानुहोस्, र अम्लीय र चिनीयुक्त खाना र पेयको मात्रा कम गर्नुहोस्। नास्ता खाने (स्नैकिङ) सीमित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- त्यस्ता खानेकुराहरू खानुहोस् जसले थुकको pH छिटो न्युट्रलाइज गर्ने काम गर्दछ (उदाहरणका लागि, दूधजन्य पदार्थहरूमा केसिन नामक प्रोटीन हुन्छ जसले दाँतलाई अम्लबाट सुरक्षित राख्छ)।
- अम्लीय पेय पदार्थहरूलाई मुखमा राखेर वा 'स्विश' गर्नबाट बच्नुहोस् किनकि यसले दाँतको क्षय र दाँतको पहिरनको सम्भावना बढाउँछ।
- मदिरा सेवन गर्दा, सम्भव भएसम्म स्ट्र को प्रयोग गर्नुहोस् किनकि यसले तपाईंको दाँतमा पेय पदार्थको सम्पर्कलाई कम गर्दछ।
- थुकको प्रवाहलाई उत्तेजित गर्न र एसिडहरू हटाउनको लागि चिनी-रहित गम चपाउनुहोस्।
- दिनभरि प्रशस्त पानी पिउनुहोस्, विशेष गरी यदि व्यायाम गर्दै हुनुहुन्छ भने।
- क्याफिनयुक्त पेय पदार्थबाट बच्नुहोस्, किनकि क्याफिनले निर्जलीकरण निम्त्याउँछ।
- अम्लीय वा चिनीयुक्त खानेकुरा वा पेय पदार्थ खाएपछि तुरुन्तै ब्रस नगर्नुहोस् किनभने दाँतको इनामेल नरम हुन्छ र 'माझिएको(ब्रस अफ)' हुन सक्छ।



स्मरण रहोस्

मुख सुख्खा हुनबाट जोगाउने, तिर्खा मेटाउने र दाँतलाई दाँतको क्षयबाट जोगाउन बारम्बार पानी पिएर आफ्नो शरीरको तरल पदार्थको स्तर कायम राख्नु नै उत्तम उपाय हो। थप सुरक्षाको लागि यदि उपलब्ध छ भने फ्लोराइड युक्त धाराको पानी पिउनुहोस्।

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.