Queensland Government

Healthy Teeth for Life fact sheet

मुखको घाउ

मुखमा घाउ सङ्क्रमण, चोटपटक वा मुखको क्यान्सरको कारण हुन सक्छ। यो तथ्य पत्रले केही सामान्य मुखको घाउहरू, तिनीहरूका लक्षणहरू र उपचारको व्याख्या गर्दछ।

मुखको सङ्क्रमण र अल्सर

मुखको घाउहरू (हरपिस सिम्प्लेक्स) प्रायः ओठ र जिब्रोमा देखा पर्छन्, तर आँखा, नाक र हातमा पनि हुन सक्छन्। जब घाउहरू खुला र घाउहरूबाट तरल निस्कन्छन्, ती सङ्क्रामक हुन्छन्। मुखको घाउहरू (हरपिस सिम्प्लेक्स) का मलहम फार्मेसीहरूमा उपलब्ध छन् र यसले असजिलोपनलाई कम गर्न सक्छ।

थ्रस (क्यान्डिडियासिस) एउटा ढुसीको सङ्क्रमण हो जसले सुरुमा मुखको भित्री भागमा रातो भागको रूपमा देखा पर्छ। थ्रस बढ्ने क्रममा, सेतो फुस्रो तह देखा पर्न सक्छ। यो तह सजिलै पुछन सकिन्छ, जसले तलको तन्तुहरूलाई 'काँचो' देखिने बनाउँछ। राम्रो सरसफाइ, जस्तै हात धुने र खाने भाँडा साटासाट नगर्ने जस्ता उपायहरूले सङ्क्रमणको सर्नबाट जोगाउँछ। सुझाव र उपचारको लागि डाक्टर वा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

एङ्गुलर चिलाइटिस ढुसी र/वा जीवाणुजन्य (ब्याक्टेरियल) सङ्क्रमण, कमजोर पोषण वा प्रतिरक्षा कमीहरूका कारण हुन सक्छ। एङ्गुलर चिलाइटिस मुखको कुनाहरूमा फुटेको, रातो क्रस्टिङको रूपमा देखा पर्छ जसमा प्रायः मुख खोल्दा रगत आउँछ। ओठ बामले ओठलाई चिल्लो राख्नु, मुखको राम्रो सरसफाइ अभ्यास गर्नु र धेरै पानी पिउनुले सङ्क्रमण रोक्न मद्दत गर्छ। सुझाव र उपचारको लागि डाक्टर वा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

प्राइमरी हरपेटिक जिङ्गिभोस्टोमाटाइटिस एक अत्यन्त सङ्क्रामक भाइरल सङ्क्रमण हो। यसले ज्वरो, चिडचिडेपन, टाउको दुखाइ, निल्दा दुखाइ र लिम्फ ग्रन्थिहरूको सुजन गराउँछ। केही दिन भित्र, मुख र गिजा दुखाइयुक्त र धेरै सुजनग्रस्त हुन्छ। पहेँलो तरल पदार्थले भरिएका घाउहरू देखा पर्छन्, फुट्छन् र खैरो छालाले ढाकिएका छिछिले, चिरा र अत्यन्तै दुखाइपूर्ण अल्सरहरू बनाउँछन्। सुझाव र उपचारको लागि डाक्टर वा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

ट्रेन्च माउथ (एक्यूट नेक्रोटाइजिङ अल्सरेटिभ जिङ्गिभाइटिस) अत्यन्तै पीडादायी हुन्छ। यो सजिलै रगत आउने पहेँलो-सेतो अल्सरको रूपमा देखा पर्छ। खराब मुखको सरसफाइका कारण हुने भए तापनि तनाव र धूम्रपानले पनि यसलाई बढावा दिन्छ। लक्षणहरूमा लिम्फ ग्रन्थिहरूको सुजन, ज्वरो र थकान, धातुको स्वाद, र दाँतहरू छुट्टिएको जस्तो अनुभूति समावेश हुन्छ। सुझाव र उपचारको लागि डाक्टर वा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

दन्त फोका सङ्क्रमणका कारण दाँत भित्र, गिजाको सङ्क्रमण र/वा दाँतमा चोटपटक लागेर भएका पिपले भरिएका सुजनहरू हुन्। यी प्रायः पीडादायी हुन्छन्, तर सधैँ हुँदैनन्। दन्त फोकाले अनुहार सुन्निनु र/वा लिम्फ ग्रन्थिहरू ठूलो हुने गराउन सक्छ। दुर्लभ अवस्थामा, दन्त फोकाले बढी फैलिएको सङ्क्रमण गराउन सक्छ र जीवन-घातक हुन सक्छ। दन्त फोकाको लागि:

- मध्यम दुखाइलाई बिना औषधि पुर्जी पाउने (ओभर-द-काउन्टर) पिडा नाशक औषधिको साथ नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यो सामान्य तरिकाले लिनुपर्छ र फोडामा नै लगाउन हुँदैन।
- सुन्निने समस्या लाई नियन्त्रण गर्न चिसो दबाब (कम्प्रेस) को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सङ्क्रमण कम गर्न प्रतिजैविक (एन्टिबायोटिक) हरू सिफारिस गर्न सकिन्छ। यद्यपि फोडा आफैँ निको हुँदैन र प्रतिजैविक (एन्टिबायोटिक) ले सङ्क्रमणको स्रोत निर्धारण गर्दैन। उपचारको लागि दन्त चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्।
- अनुहार सुन्निएको अवस्थामा, तुरुन्तै डाक्टर वा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

हात, खुट्टा र मुखको रोग एक धेरै सङ्क्रामक र सामान्य बालबालिकाको रोग हो। लक्षणहरूमा मुख भित्र लगायत हात र खुट्टामा फोकाहरू आउछन्। हात, खुट्टा र मुखको रोग भएका बालबालिकाहरूलाई ज्वरो आउन सक्छ, निस्तेज हुन सक्छन् र एक वा दुई दिनसम्म राम्रोसँग खाना खान सक्दैनन्। फोकाहरू सात देखि दस दिनसम्म रहन सक्छन् र तिनीहरूमा तरल पदार्थ रहेसम्म सङ्क्रामक हुन्छन्। फोकाहरूलाई प्राकृतिक रूपमा सुक्न दिनुहोस्। फोकाहरूलाई

चिर्नु हुँदैन। उपचार र सुझावको लागि डाक्टर वा दन्त चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्। राम्रो हात धुने प्रक्रियाले सङ्क्रमण सार्नबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। हातहरूलाई खाना बनाउनु अघि, शौचालय गएपछि र/वा न्यापि परिवर्तन गरेपछि कम्तीमा १५ सेकेन्डसम्म साबुन र पानीले धुनुपर्छ र राम्ररी सुकाउनुपर्छ।

मुखको चोट

*ओठ, गाला वा गिजा*मा *रक्तस्राव र आघातलाई* निम्नानुसार उपचार गर्नुपर्छ:

- घाउमा सफा ब्यान्डेज वा पट्याएको रुमाल लगाउनुहोस् र कडा दबाब लगाउनुहोस् ।
- बस्नुहोस् र कम्तीमा दस मिनेटको लागि दबाब कायम राख्नुहोस्। समतल सुत्नु हुँदैन।
- रक्तस्राव नियन्त्रण गर्न सकिएन भने तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् ।
- सुन्निने र दुख्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन चिसो दबाब (कम्प्रेस) लगाउनुहोस् ।
- तपाईंको दाँत र मुखलाई थप गम्भीर चोटपटकको लागि जाँच गरिएको सुनिश्चित गर्न डाक्टर वा दन्त चिकित्सकबाट सुझाव र उपचार लिनुहोस्।
- तातो नुनिलो पानीले मुख कुल्ला (एक कप मनतातो पानीमा आधा चम्चा टेबल नुन) रक्तस्राव नियन्त्रण भएपछि सुरु गर्न सकिन्छ। यसले सङ्क्रमणको जोखिमलाई कम गर्दछ र निको पार्न मद्दत गर्दछ।

खाना खाँदा, लडेको कारण वा स्थानीय एनेस्थेटिक पछि ओठ वा गाला काट्न सक्छ। यदि सुन्निएको ओठ वा गाला चुसियो, टोकियो वा रगडियो भने, बिरामीले यो थाहा नपाईकन क्षति पुर्‍याउन सक्छ। आघातग्रस्त क्षेत्र प्रायः भद्दा रासायनिक कारणले जलेको जस्तो देखिन्छ र गलत निदान हुन सक्छ। जब उक्त स्थानमा चेतना फर्कन्छ, तब यो धेरै दुख्न सक्छ। सुजन र सङ्क्रमण पनि हुन सक्छ। टोकेको ओठ वा गालालाई न्यानो, नुन पानीले मुख कुल्ला गरेर उपचार गर्नुहोस् (एक कप मनतातो पानीमा आधा चम्चा टेबल नुन)। सङ्क्रमण भएमा दन्त चिकित्सकबाट उपचार गराउनुहोस्।

अल्सर र दुख्ने दागहरू पीडादायी हुन सक्छ र मुखमा कहीँ पनि हुन सक्छ। ब्रासेसहरु, चोटपटक, दाँत, खराब पोषण, एलर्जी, सङ्क्रमण र हर्मोन सबै अल्सरको कारण हुन सक्छ। तातो नुनिलो पानीले (एक कप मनतातो पानीमा आधा चम्चा टेबल नुन) ले मुख कुल्ला गर्नाले निको पार्न र राहत प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ। बिना औषधि पुर्जी औषधि पसल (फार्मेसी) बाट पाउने औषधिले पनि राहत प्रदान गर्न सक्छ। यदि अल्सर निरन्तर भइरहेको छ भने, सुझाव र उपचारको लागि दन्त चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस्।

मुखको क्यान्सर

मुखको क्यान्सर भनेको मुखभित्र वा त्यसको वरपर हुने कुनै पनि क्यान्सरयुक्त तन्तुको वृद्धि हो। प्रारम्भिक अवस्थामा रोगको पहिचानले जीवन बचाउँछ। नियमित दन्त जाँचले मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्दछ। यदि तपाईंमा निम्न चेतावनीका कुनै पनि लक्षणहरू लागू हुन्छन् भने तुरुन्तै चिकित्सक वा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्:

- मुखभित्र, अनुहारमा वा घाँटीमा कहीँ पनि सुन्निने वा गाँठो पर्ने ।
- मुखमा वा अनुहार वा घाँटीमा घाउहरू, जुन केही हप्ताभित्र निको हुँदैनन्।
- मुखमा रातो, सेतो वा गाढा दाग।
- मुख, अनुहार वा घाँटीको कुनै पनि क्षेत्रमा संवेदना हीनता हुनु वा दुखाइ नहुनु।
- मुखमा लगातार वा अस्पष्ट रक्तस्राव।
- निल्न, बोल्न वा खानामा कठिनाइ वा दुखाइ।
- लगातार कान दुखाइ।
- जिब्रो वा बङ्गारा चलाउनमा कठिनाइ।
- खुकुलो दाँतहरु।
- स्वादको अनुभूतिमा परिवर्तन।

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.