

ڈاکٹر صاحب، اگر میں ٹوتھ پیسٹ استعمال نہیں کروں تو کیا ہو گا؟

ہر صبح اور شام جب ہم اپنے دانتوں کو برش سے صاف کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ہمارے دانتوں کی میل دانتوں کی سطح سے ہٹ گئی ہے۔ ٹوتھ پیسٹ میں موجود صفائی کے اجزاء اور چیزیں ہمارے دانتوں کی میل کو اچھی طرح سے صاف کرنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔



دانتوں کی میل

ہمارے دانتوں کو ایک بڑے چیلنج کا سامنا کرنا پڑتا ہے!

دانتوں کی میل میں ایک ایسا بیکٹیریا ہوتا ہے جو کھانے میں چینی کو تحلیل کر کے تیزابیت پیدا کرتا ہے جس کے نتیجے میں دانتوں کی سطح کے معدنیات کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ زوال کے عمل کا آغاز ہے اور اسے دانتوں کا ابتدائی زوال کہا جاتا ہے۔

دانتوں کی سطح پر معدنیات کی کمی اور نقصان



صحت مند دانت

دانتوں کا ابتدائی زوال

دانتوں کے ابتدائی زوال کا علاج کرایا جا سکتا ہے!

انسان کا لعاب/تھوک اس تیزابیت کو متوازن بنا سکتا ہے اور دانت کی سطح سے ضائع ہونے والے معدنیات کو بحال کر سکتا ہے لیکن بحالی کے اس عمل کو مکمل کرنے کے لیے ایک مخصوص مدت درکار ہوتی ہے۔ تاہم اگر دانتوں کے ابتدائی زوال کے مرحلے پر فلورائیڈ کی مناسب مقدار موجود ہو تو ابتدائی زوال کی بحالی میں اضافہ کرنے کے لیے معدنیات کا تعمیراتی عمل تیز تر ہو سکتا ہے۔

معدنیات کے نقصان کی بحالی



دانتوں کا ابتدائی زوال

ابتدائی زوال کی بحالی ہو جاتی ہے

تیزابیت



معدنیات کا مسلسل نقصان



دانتوں میں کھوکھلا پن (کیوٹی) ہو جاتا ہے

تاہم، اگر دانت پر تیزابیت کا مسلسل حملہ ہوتا رہے تو دانتوں میں کھوکھلا پن ہو جاتا ہے۔ پھر اس زوال کی بحالی مشکل ہو جائے گی۔

فلورائیڈ بہت اہم ہوتا ہے!

- دانتوں کے زوال کی روک تھام کے لیے فلورائیڈ بہت اہم ہوتا ہے، اس کے اقدام میں درج ذیل شامل ہیں:
- دانتوں کے ابتدائی زوال کی بحالی کو تیز تر کرتا ہے اور لعاب کے ذریعے دانتوں کی سطح سے ختم ہونے والے معدنیات کی کمی کو پورا کرتا ہے۔
- تیزابیت کے حملے کے خلاف مزاحمت میں اضافہ کر کے دانتوں کو مضبوط بناتا ہے
- دانتوں کی میل کی تیزابیت پیدا کرنے کی صلاحیت کو روکتا ہے

فلورائیڈ کے فوائد کے لیے ہانگ کانگ میں گھریلو پانی کے اندر 1961 سے فلورائیڈ شامل کیا جاتا ہے۔ آج ہانگ

کانگ کے لوگوں کے دانتوں کے زوال کے واقعات میں بڑی حد تک کمی آگئی ہے۔ ایک حالیہ تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ ایسی کمیونٹیاں جو فلورائیڈ ملا پانی پیتی ہیں اور فلورائیڈ والا ٹوتھ پیسٹ استعمال کرتی ہیں، ان میں دانتوں کے زوال میں بہت کمی آئی ہے۔ اس لیے دانتوں کے زوال کی مؤثر طریقے سے روک تھام کرنے کے لیے فلورائیڈ ملا پانی پینے کے علاوہ صبح اور رات سونے سے پہلے فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ دانت برش کرنے کی بھی ضرورت ہے۔



ٹوتھ پیسٹ کی بڑی مقدار کو استعمال کرنا ضروری نہیں، ٹوتھ پیسٹ کی ایک چنے برابر مقدار بھی کافی ہوتی ہے! اپنے دانت صاف کرنے کے لیے دن میں دو بار فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ کی چنے برابر مقدار کا استعمال کافی ہوتا ہے جس سے دانتوں کے زوال کے واقعات میں مؤثر طور پر کمی ہو جاتی ہے۔



چھ سال یا اس سے کم عمر کے بچوں میں استعمال کیا جانے والا فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کی مقدار پر توجہ دینا ضروری ہے کیونکہ زیادہ مقدار کے استعمال سے "دانتوں کا فلوروسس" ہو جاتا ہے جس سے دانتوں کی خوبصورتی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے والدین کو اپنے بچوں کے لیے ٹوتھ پیسٹ کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ یہ ٹوتھ پیسٹ فلورائیڈ کی کم ارتکاز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ انھیں اپنے بچوں کو بتانا چاہیے کہ وہ تمام ٹوتھ پیسٹ منہ سے نکال دیں اور ذرا سی بھی نہ نگلیں۔

فلورائیڈ ماؤتھ واش استعمال کرنے کی کوئی ضرورت نہیں! فلورائیڈ ملے پانی پینے اور فلورائیڈ والا ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے والے زیادہ تر لوگوں میں تیزابیت کے حملے کے خلاف مزاحمت کرنے اور دانتوں کے زوال کو روکنے کے لیے کافی فلورائیڈ ہوتا ہے۔ اس لیے فلورائیڈ ماؤتھ واش استعمال کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ تاہم، وہ لوگ جو دانتوں کے زوال کا شکار ہیں، انھیں فلورائیڈ ماؤتھ واش کے استعمال سے ایک اضافی فائدہ ہو گا۔ وہ لوگ مندرجہ ذیل ہیں:

- لوگ جو اپنے دانتوں کے فوری زوال کی شکایت کرتے ہیں
- لوگ جو اپنے دانتوں کا آرتھوڈانٹک علاج کرا رہے ہیں
- لوگ جو ریڈیو تھراپی کرا چکے ہیں اور ان کے لعاب کا بہاؤ کم ہو گیا ہے

تاہم مذکورہ بالا لوگوں کو دانتوں کے ڈاکٹر/ ماہر دندان کے مشورے سے فلورائیڈ ماؤتھ واش استعمال کرنا چاہیے۔