

धूम्रपान मौखिक स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है

लंबे समय से धूम्रपान करना शरीर की रक्षा तंत्र और उपचार की क्षमता को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। विवरण बताते हैं कि धूम्रपान करने वालों में हृदय रोग और फेफड़ों के कैंसर होने की संभावना अधिक होती है।

इसके अलावा, मौखिक स्वास्थ्य पर धूम्रपान के निम्नलिखित हानिकारक प्रभाव हैं:

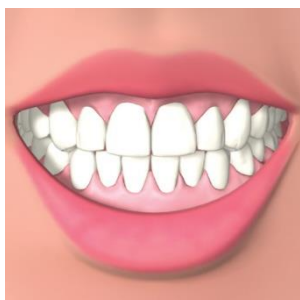
- धूम्रपान से साँसों में बदबू पैदा कर सकती है
- धूम्रपान करने वालों के दाँतों पर धब्बे पड़ जाते हैं
- धूम्रपान करने वालों में मसूड़े का रोग विकसित होने की संभावना धूम्रपान न करने वालों की तुलना में 5 गुना या अधिक है
- धूम्रपान करने वालों को मुँह के कैंसर की संभावना अधिक है

मसूड़ों का रोग क्या है?

मसूड़ों का रोग एक ऐसी बीमारी है जो मसूड़ों ('मसूड़ों'), जबड़े की हड्डियों और पीरियडॉन्टल ऊतकों को नुकसान पहुंचाती है। हल्के मसूड़ों का रोग होने से मसूड़ों में सूजन और खून बहेगा। जब बीमारी गंभीर हो जाएगी, तो मसूड़े और जबड़े की हड्डियाँ पीछे हट गए; दाँत ढीले हो जाएँगे, यहाँ तक कि गिर भी सकते हैं।

स्वस्थ मसूड़े

स्वस्थ मसूड़े गुलाबी होते हैं और दाँत से कसकर जुड़े रहते हैं

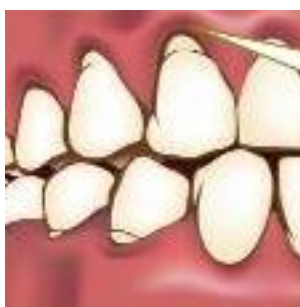


मसूड़ों के रोग के लक्षण:

- मसूड़ें लाल, सूजे हुए और मसूड़ों से खून बहाना



- मसूड़ें और जबड़े की हड्डियाँ पीछे हट गए, पीरियडॉन्टल पॉकेट बन गए



- दाँत संपर्क में नहीं है, ढीले हो गए और गिर जाएँगे



मुझे विश्वास है.....

मैंने अच्छे स्वास्थ्य का हमेशा आनंद लिया और मुझे कभी भी अपने दाँतों में कोई समस्या नहीं हुई है। धूम्रपान का मुझ पर कोई असर नहीं पड़ेगा !

बधाई हो ! आपका शरीर स्वस्थ है; कृपया इसकी देखभाल अच्छे से करें! धूम्रपान के प्रभावों को कभी कम न आँके। हालाँकि आपको कोई समस्या नहीं है, लेकिन मौखिक परीक्षा के लिए नियमित रूप से जाएँ। इससे ना कि स्वास्थ्य अच्छा होना सुनिश्चित होगा, बल्कि अगर आपको मसूड़ों का रोग है, तो इसका पता लगाया जा सकेगा और तुरंत इलाज किया जा सकेगा।

भले ही धूम्रपान हानिकारक है, लेकिन मैं हर दिन दाँतों के मैल को हटाने के लिए अपने दाँतों को अच्छी तरह से ब्रश करता हूँ; कोई कारण ही नहीं है कि मुझे मसूड़ों का रोग होगा !

दाँतों के मैल को पूरी तरह से हटाने के लिए यह बहुत जरूरी है। समस्या यह है कि दाँतों के मैल लगातार बनता है और दाँतों की सतहों पर जम जाता है और यह दाँतों के सहायक ऊतकों (पीरियडॉन्टल ऊतकों) को प्रभावित करता है। इसके अलावा, सिगरेट में निकोटीन मौखिक ऊतकों की उपचार क्षमता को कम कर देगा और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को कम करेगा। इस प्रकार, धूम्रपान करने वाले की मौखिक स्वच्छता की स्थिति पर ध्यान किए बगैर, मसूड़ों का रोग के विकास की संभावना बढ़ जाती है!

मुझे पहले से ही मसूड़ों का रोग है, क्या धूम्रपान छोड़ने में बहुत देर हो गयी है!

अभी भी इतनी देर नहीं हुई है ! आप मसूड़ों के रोग को बढ़ने से रोक सकते हैं। आपको तुरंत धूम्रपान छोड़ कर ,उपचार के लिए अपने दंत चिकित्सक के पास जाना चाहिए।

हम सिफारिश करते हैं कि, आपके मौखिक स्वास्थ्य के लाभ के लिए आपको अभी धूम्रपान छोड़ना चाहिए। आपके मौखिक स्वास्थ्य को और बेहतर बनाने के लिए, आपको अपने दंत चिकित्सक मदद लेना चाहिए।

धूम्रपान छोड़ने के 4 चरण

मकसद ढूँढें :

धूम्रपान न करने के कारणों की सूची बनाएँ, उन्हें अपने प्रेरकों के रूप में उपयोग करें!

योजना बनाएँ:

जिन आदतों से धूम्रपान को प्रोत्साहन मिलता है उन्हें बदलें और धूम्रपान छोड़ने की योजना बनाएँ!

टढ़ रहें:

टढ़ निश्चयी रहो, टढ़ रहो! कभी भी आपको दोबारा सिगरेट तुभाने न दें।

सहायता लें :

यदि आपको किसी सहयोग और सहायता की आवश्यकता है , कृपया 1833 183 में "स्वास्थ्य विभाग के एकीकृत धूम्रपान समाप्ति हॉटलाइन" को संपर्क करें।

स्वास्थ्य विभाग के तंबाकू और शराब नियंत्रण कार्यालय की वेबसाइट: www.taco.gov.hk