

धूम्रपान मौखिक स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ

दीर्घकालीन धूम्रपानले गम्भीर रूपमा शरीरको रक्षा संयन्त्र र उपचार क्षमतालाई असर गर्छ। डाटाले देखाउँदछ कि धूम्रपान गर्नेहरूलाई हृदय रोग र फोक्सोको क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

यसबाहेक, धूम्रपानले मौखिक स्वास्थ्यमा निम्न हानिकारक प्रभावहरू पुऱ्याउँछः

- धूम्रपानले गनाउने क्ष्वास उत्पन्न गर्छ
- धूम्रपान गर्नेहरूको दाँतमा दाग हुन्छ
- धूम्रपान गर्नेहरूलाई गिँजा रोगको विकास हुने सम्भावना 5 पटक वा अधिक धूम्रपान नगर्नेहरूको भन्दा बढी हुन्छ
- धूम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूमा मौखिक क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ

गिँजा रोग भनेको के हो?

गिँजाको रोग भनेको एउटा रोग हो जसले गिँजा ('गिँजाहरू'), ज-बोन र पेररडोन्टल तन्तुहरूमा क्षति पुऱ्याउँछ। मध्यम गिँजाको रोगले गर्दा गिँजाको जलन र रक्तस्रावमा वृद्धि हुन्छ। रोग गम्भीर भयो भने, गिँजा र ज-बोनहरू रिसर्ब हुनेछन्; दाँतहरू खुकुलो हुनेछन् र खस्नेछन्।

स्वस्थ गिँजा

स्वस्थ गिँजा गुलाबी रङको हुन्छन् र दाँतमा कसिलो गरी जोगडएका हुन्छन्।



गिँजा रोगको लक्षणः

- गिँजामा जलन हुन्छ, रातो, सूजिएको र सजिलै रक्तस्राव हुन्छ



- पेररडोन्टल पकेटहरू सिर्जना गरेर गिँजा र च्यापुको हड्डी छुट्टिन्छन्



- दाँतले तिनीहरूको सहायता गुमाउँछ, खुकुलो हुन्छ र अन्ततः खस्छ



म विश्वास गर्छु

मैले सँधै राम्रो स्वास्थ्यको आनन्द लिएको छु र मेरो दाँतमा कुनै समस्या परेको छैन: धूम्रपानले मलाई असर गर्दैन!

बधाई छ! तपाईं एक स्वस्थ शरीर छ; कृपया यसको राम्रो ख्याल राख्नुहोस्! धूम्रपानका असरहरूलाई कहिल्यै हल्का नठान्नुहोस्। यद्यपि तपाईंले कुनै समस्या फेला पार्नुभएको छैन, नियमित मौखिक जाँचको लागि जानुहोस्। न केवल यसले राम्रो स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्दछ, तर यदि तपाईंलाई गिँजाको रोग छ भने, यो पता लगाउन र तुरुन्त उपचार गर्न सकिन्छ।

यदि धूम्रपान हानिकारक छ भने पनि, म दाँतको प्लाक हटाउन हरेक दिन मेरो दाँत राम्ररी ब्रश गर्छु; मलाई गिँजा रोगको विकास गर्नुको कुनै कारण छैन!

दन्त प्लाकलाई राम्रोसँग हटाउन यो धेरै महत्वपूर्ण छ। समस्या यो छ कि दन्त प्लेक निरन्तर रूपमा बनिन्छ र दाँतको सतहमा जम्मा हुन्छ र दाँतको टिश्यूहरूलाई प्रभावित गर्दछ (पीरियडोन्टल टिश्यूहरू)।

यसबाहेक, चुरोटमा भएको निकोटीनले मौखिक तन्तुहरूको उपचार क्षमता कम गर्दछ र शरीरको प्रतिरोध क्षमता कम गर्दछ। तसर्थ, धूम्रपान गर्ने मौखिक स्वास्थ्य अवस्थाको बावजूद, उसको गम रोग हुने सम्भावना बढ्दछ!

मलाई गम रोग भइसकेको छ, धूम्रपान छोड्न ढिला हुन सक्छ!

धेरै ढिलो भएको छैन! तपाईं गम रोग प्रगति हुनबाट रोक्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले तत्काल धूम्रपान छोड्नु पर्छ र उपचारको लागि तपाईंको दन्त चिकित्सकमा जानु पर्छ।

तपाईंको मौखिक स्वास्थ्यको फाइदाको लागि, हामी सिफारिश गर्दछौं कि तपाईंले अहिले धूम्रपान छोड्नु पर्दछ।

तपाईंको मौखिक स्वास्थ्यलाई थप सुधार्नका लागि तपाईंले आफ्नो दन्तचिकित्सकको सहयोग लिनु पर्छ।

धूम्रपान छोड्न 4 चरणहरू

प्रेरणा पत्ता लगाउनुहोस् :

धूम्रपान नगरेको कारणहरूको सूची बनाउनुहोस्, तिनीहरूलाई तपाईंको प्रेरणाको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्!

योजनाहरू बनाउनुहोस्:

धूम्रपानलाई प्रोत्साहित गर्ने ती बानीहरू परिवर्तन गरेर धूम्रपान छोड्ने योजना बनाउनुहोस्!

दृढ रहनु :

दृढ ,लगनशील रहनुहोस्! आफुलाई फेरि कहिल्यै चुरोट प्रती प्रलोभनमा पार्न नदिनुहोस्.

मद्दत खोज्नुहोस्:

यदि तपाईंलाई कुनै सहायता र सहयोग चाहिएको छ भने, कृपया स्वास्थ्य विभागको "एकीकृत धूम्रपान निवारण हटलाइन" कल गर्नुहोस्" 1833 183.

स्वास्थ्य विभागको सुर्ती र रक्सी नियन्त्रण को वेबसाइट: www.taco.gov.hk