

تمباکو نوشی منہ کی صحت کے لیے مضر ہے

طویل عرصہ تمباکو نوشی جسم کے دفاعی میکانزم اور شفا یابی کی صلاحیت کو شدید متاثر کرتی ہے۔ اعداد و شمار سے پتا چلتا ہے کہ تمباکو نوشی کرنے والوں میں دل کی بیماری اور پھیپھڑوں کے کینسر کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ، تمباکو نوشی کے منہ کی صحت پر مندرجہ ذیل مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں :

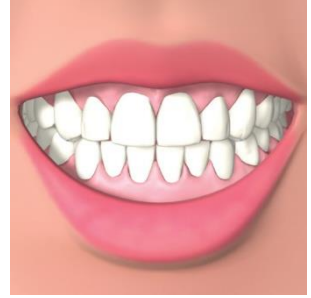
- تمباکو نوشی سے بری سانس پیدا ہو سکتی ہے
- تمباکو نوشی کرنے والے کے دانتوں پر داغ لگتے ہیں۔
- تمباکو نوشی کرنے والوں کو مسوڑوں کی بیماری لگنے کا امکان تمباکو نوشی نہ کرنے والے کے مقابلے میں 5 گنا یا اس سے زیادہ ہوتا ہے۔
- تمباکو نوشی کرنے والوں کو منہ کا کینسر ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں

مسوڑوں کی بیماری کیا ہے؟

مسوڑوں کی بیماری ایک ایسی بیماری ہے جو کہ جنجی وئے (مسوڑوں) کو، جبڑے کی ہڈیوں کو اور پریاٹونٹل ریشوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ بلکہ مسوڑوں کی بیماری سے جنجی ول کی سوزش اور خون کو جنم ملے گا۔ جب بیماری شدت اختیار کر جاتی ہے تو، جنجی وئے اور جبڑے کی ہڈیوں سے رس نکلے گا، دانت ڈھیلے پڑ جائیں گے، حتیٰ کہ اس مقام تک کہ گرنے لگ جائیں۔

صحت مند جنجی وئے

صحت مند جنجی وئے گلابی اور سخت انداز سے نیچے دانتوں کو جڑا ہوتا ہے



مسوڑے کی بیماری کی علامات:

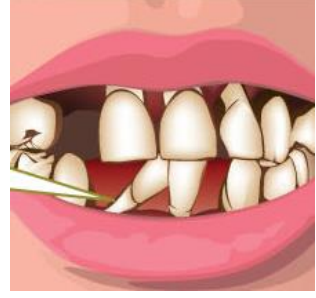
- جنجی وئے سوزش زدہ، سرخ، سوجے ہوئے، اور آسانی خون بہہ رہا ہو



- جنجی وئے اور جبڑے کی ہڈیوں کا خاتمہ، پریاٹونٹل پاکٹس کی تشکیل



- دانت ان کی سپورٹ کھو دیتے ہیں، ڈھیلا ہو جاتے ہیں اور آخر میں گر جائیں گے



میں یقین کرتا ہوں-----

میں ہمیشہ اچھی صحت سے لطف اندوز ہوا ہوں اور کبھی بھی مجھے دانتوں کے ساتھ مسئلہ پیش نہیں آیا: تمباکو نوشی مجھے متاثر نہیں کرے گی!

مبارک ہو! آپ اچھی جسامت رکھتے ہیں؛ براہ کرم اس کی اچھی دیکھ بھال کریں! تمباکو نوشی کے اثرات کو کبھی کم نہ سمجھیں۔ اگرچہ آپ کو کسی مسئلے کا پتا نہیں چل سکا، معمول کی منہ کی صحت کی جانچ پڑتال کروائیں۔ نہ صرف یہ اچھی صحت کو یقینی بنائے گی، بلکہ اگر آپ کو مسوڑوں کی بیماری ہوئی تو، اس کا پتا چلایا جا سکتا ہے اور مناسب علاج کیا جا سکتا ہے۔

حالانکہ تمباکو نوشی نقصان دہ ہے، دانتوں کی پلک کو ختم کرنے کے لیے میں روزانہ مکمل دانت برش کرتا ہوں! اس لیے اس کی کوئی وجہ ہی نہیں بنتی کہ مجھے کوئی مسوڑے کی بیماری ہو!

یہ بہت اہم ہے کہ دانتوں کی پلک کو مکمل طور پر ختم کیا جائے۔ مسئلہ یہ ہے کہ دانتوں کی پلک تسلسل کے ساتھ بنتی رہتی ہے اور دانت کی سطحوں پر چپکی رہتی ہے اور دانتوں کے (پریڈونٹل) سپورٹنگ ریشوں کو متاثر کرتی ہے۔ مزید یہ کہ، سگریٹس میں موجود نکوٹین منہ کے ریشوں کی شفاء یابی کی صلاحیت کو ختم کر دے گی اور جسمانی مزاحمت کو کم کر دے گی۔ لہذا، سگریٹ نوشی سے منہ کی صحت کی حفظان صحت سے قطع نظر، مسوڑے کی بیماری پیدا کرنے کے امکان کو بڑھا دیتی ہے!

مجھے پہلے سے ہی مسوڑے کی بیماری ہے، شاید سگریٹ نوشی چھوڑنے میں بہت دیر ہو چکی ہے!

اس میں کبھی زیادہ دیر نہیں ہوتی! آپ مسوڑے کی بیماری کو بڑھنے سے بچا سکتے ہیں۔ آپ کو فوراً سگریٹ نوشی چھوڑ دینی چاہیے اور ڈینٹسٹ کے پاس جا کر علاج کروائیں۔

منہ کی صحت کے فائدے کے لیے، ہم تجویز کرتے ہیں کہ ابھی سے آپ کو سگریٹ نوشی چھوڑ دینی چاہیے۔ مزید منہ کی صحت میں بہتری کے لیے، آپ کو ڈینٹسٹ سے مدد لینے کی ضرورت ہے۔

4 مرحلے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے

مقصد تلاش کریں

سگریٹ نوشی نہ کرنے کی وجوہات کی فہرست بنائیں، اپنے محرک رہنے کے لیے استعمال کریں!

منصوبے بنائیں

سگریٹ نوشی کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کرنے والی عادات کو تبدیل کر کے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے منصوبہ بنائیں۔

صبر کریں:

ثابت قدم رہیں، صبر کریں! سگریٹ کو کبھی بھی آپ کو لالچ میں نہ آنے دیں۔

مدد لیں

اگر آپ کو کسی کی مدد اور سپورٹ کی ضرورت ہو تو، براہ کرم "انٹیگریٹڈ سمو کنگ سہسیشن ہاٹ لائن آف دی ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ (Integrated Smoking Cessation Hotline of the Department of Health)" پر

183 1833 كال كريں۔

ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کی تمباکو اور الکوحل کنٹرول آفس ویب سائٹ: www.taco.gov.hk