

## प्रभावित बुद्धि बङ्गाराका प्रतिरोधक रणनीतिहरू

### सम्भावित खतरा

तेस्रो चपाउने दाँतहरू पनि भनिने बुद्धि बङ्गारा माथिल्लो र तल्लो बङ्गाराहरूको सबैभन्दा पछिल्लो भागमा अवस्थित हुन्छन्। तिनीहरू प्रायः तपाईंको उमेर 17 देखि 25 वर्षको बीचमा हुँदा पलाउँछन्।

यद्यपि, बुद्धि बङ्गारालाई उचित रूपमा पलाउन दिनका लागि आधुनिक मानिसको बङ्गाराको हड्डीको लम्बाइ अत्यन्तै कम हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा, बुद्धि बङ्गारालाई बाधा पुग्न सक्छ वा यो आंशिक रूपमा पलाउन सक्छ र त्यो प्रभावित बुद्धि बङ्गारा बन्छ।

बुद्धि बङ्गारा कोणमा प्रभावित



बुद्धि बङ्गारा तेर्सो रूपमा प्रभावित



प्रभावका दिशाहरू भिन्न-भिन्न हुन सक्छन्, अधिकतम कोणमा वा तेर्सो रूपमा हुन सक्छन्। बङ्गाराको हड्डीको प्रभावको गहिराइ पनि भिन्न-भिन्न हुनसक्छ। बुद्धि बङ्गारा बिस्तारै पलाउने भएकाले, यसले अग्रिम चेतावनी नदिइ मुखसम्बन्धी समस्याहरूको सिलसिला निम्त्याउन सक्छ।

### उपचार पद्धतिहरू

#### मुद्दा 1: बुद्धि बङ्गारा पूर्ण रूपमा जोडिएको

दाँत बङ्गाराको हड्डीसँग पूर्ण रूपमा जोडिएको हुन्छ र कुनै पनि संकेत वा लक्षण निर्माण गर्दैन।

कुनै पनि लक्षण नदेखाउने प्रभावित बुद्धि बङ्गारा



उपचार: कुनै पनि परिवर्तनको संकेतलाई निरीक्षण गरिराख्नुहोस्। सामान्यतया, दाँत निकाल्नु आवश्यक छैन।

## मुद्दा 2: बुद्धि बङ्गारा आंशिक रूपमा पलाएको

यसले निम्नलिखित एक वा सोभन्दा धेरै दन्त समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ:

### समस्या 1: दोहोरिने पेरिकोरोनाइटिस

खानाका अवशेष र प्लेक ब्याक्टेरिया बुद्धि बङ्गाराको शीर्ष र ओभरलेइड गमको बीचमा सजिलै अड्किन्छन्, जसको कारणद्वारा गमका तन्तुहरूमा संक्रमण (पेरिकोरोनाइटिस) हुन्छ। साथै, प्रायः संक्रमित, सुन्निएको ओभरलेइड गम विपरित दाँतद्वारा टोकिन्छ र यसले निको हुन कठिन हुने संक्रमण गराउँछ। पेरिकोरोनाइटिस प्रायः तल्लो बङ्गाराहरूको बुद्धि बङ्गारामा हुन्छ।

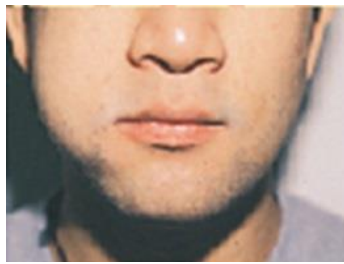
पेरिकोरोनाइटिस



### सामान्य लक्षणहरू:

- ◆ गमहरू रातो हुने, सुन्निने र टेन्डर हुने, पीप बग्ने
- ◆ मुख खोल्न कठिन हुने, श्वास गन्हाउने

पेरिकोरोनाइटिससँग सम्बन्धित मुखको सुन्नाइ



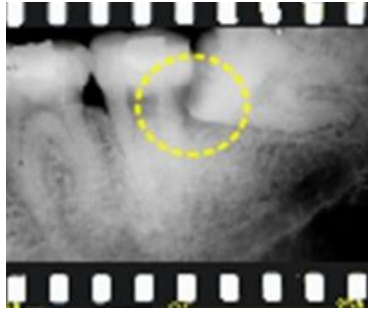
### गम्भीर लक्षणहरू:

- ◆ लिम्फ नोडहरू दुख्ने वा सुन्निने, ज्वरो आउने, अनुहार सुन्निने

### समस्या 2: दाँतको खराबी

बुद्धि बङ्गारा रा अगाडिको दाँत बीचको प्रभावित दन्त सतहमा एसिड परेमा उक्त क्षेत्रमा रहेको दाँत खराब हुनेछ।

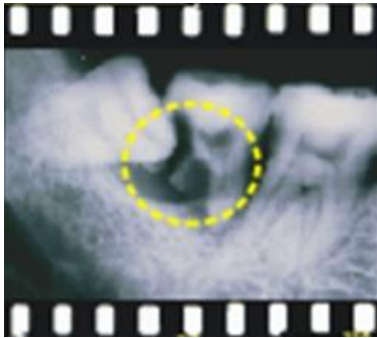
प्रभावित बुद्धि बङ्गारा र खराब भएका यसका आसन्न दाँतहरू



### समस्या 3: मन्द गतिमा हुने क्षति

- ◆ बुद्धि बङ्गाराको ठक्करको दबावले आसन्न दाँतको जरा पुनः सोसिन सक्छ।
- ◆ बुद्धि बङ्गाराको फोलिकल सिस्ट वा ट्युमरमा विकसित हुन सक्छन्।

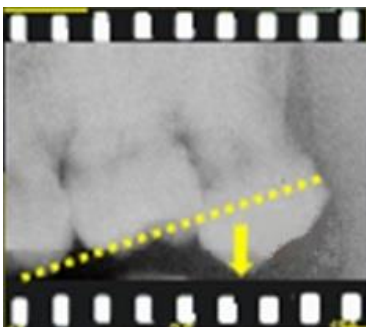
दोस्रो चपाउने दाँतको जराको पुनः सोसाइ



ध्यान दिनुपर्ने अन्य कारक तत्त्वहरू

- ◆ अर्थोडोन्टिक कारणहरूका लागि वा टाउको वा घाँटीको रेडियोथेरापी गराउनुपर्ने व्यक्तिहरूको बुद्धि बङ्गारा निकाल्नुपर्छ।
- ◆ विपरीतको तल्लो बुद्धि बङ्गारालाई निकाल्नुपर्ने भएमा, अधिक-प्रस्फुटनको कारणले यसलाई समस्याहरू निम्त्याउनबाट रोक्न माथिल्लो बुद्धि बङ्गारालाई पनि निकाल्नुपर्छ।

माथिल्लो बुद्धि बङ्गाराको अधिक-प्रस्फुटन



तेस्रो चपाउने दाँत(बुद्धि बङ्गारा)

उपचार: आंशिक रूपमा पलाएको बुद्धि बङ्गारालाई निकाल्नुहोस् र मानसिक रूपमा शान्त रहनुहोस्।

### उपचारका क्रममा आउने बाधाहरूलाई विभाजन गर्नुहोस्!

- ◆ महँगो--- तपाईंले जति छिटो यसको उपचार गराउनुहुन्छ त्यति नै कम पैसा खर्च गर्नुपर्छ। थप गम्भिर समस्याहरू उत्पन्न नहुँदासम्म पुट अफ गर्न जारी राख्नुहोस्, होइन भने उपचार थप जटिल, धेरै समय लाग्ने वा महँगो हुनेछ।
- ◆ दुखाइपूर्ण, धेरै चिन्ताहरू--- यिनीहरू भनेका मनोवैज्ञानिक बाधाहरू हुन्। समस्याहरू उत्पन्न हुँदा, गम्भीर दुखाइहरूले वास्तवमै पीडा दिनेछन्।
- ◆ बेवास्ता---समस्यात्मक बुद्धि बङ्गाराले अन्ततः समस्याहरू निम्त्याउनेछ भन्ने तथ्यलाई ध्यानमा राख्नुहोस् प्रारम्भमै उपचार गर्नु उत्कृष्ट हुन्छ।

### कहाँ गएर मद्दत माग्ने हो?

तपाईंसँग आफ्नो बुद्धि बङ्गाराका बारेमा जिज्ञासाहरू छन् भने तपाईंले आफ्नो दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ। उहाँले सम्पूर्ण मुखसम्बन्धी र एक्स-रे जाँचहरू गरिसकेपछि तपाईंका दन्त समस्याहरूलाई सावधानीपूर्वक समाधान गर्नुहुनेछ। उहाँले तपाईंका अवस्था, तिनीहरूको व्यवस्थापन र उपचारका तरिकाहरूको बारेमा स्पष्ट रूपले व्याख्या गर्नुहुनेछ। दाँतलाई निकाल्न आवश्यक पर्छ भने, उहाँले तपाईंलाई यसमा संलग्न जोखिम र यसपछि गर्नुपर्ने आवश्यक स्याहारको बारेमा पूर्ण रूपमा बुझाउने कुरालाई पनि सुनिश्चित गर्नुहुनेछ।



अहिले नै कार्य गर्न गर्नुहोस्!

अहिले नै आफ्नो प्रभावित बुद्धि बङ्गाराको बारेमा आफ्नो दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् र कुनै पनि सम्भावित समस्याबाट मुक्त हुनुहोस्।