

## मसूड़े का रोग, हरगिज़ नहीं!

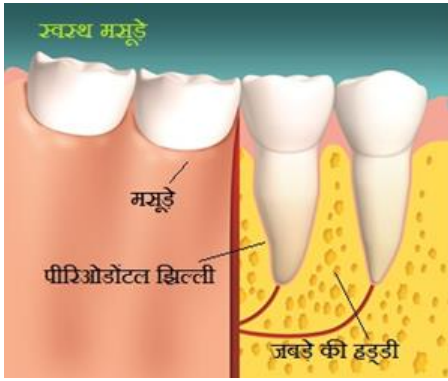
आपने ब्रश करने पर मसूड़े (मसूड़े) से खून निकलने का अनुभव किया होगा, लेकिन आपको एहसास नहीं हुआ होगा कि आप एक पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं, जो दाँत के जड़ के आसपास के ऊतकों (पीरियडॉन्टल टिशू) को नष्ट कर देती है, यह मसूड़े का रोग है।

### दाँतों का मैल और मसूड़े का रोग

यदि दाँतों को अच्छी तरह से साफ नहीं किया जाता है, तो दाँतों के मैल के बैक्टीरिया द्वारा जारी विषाक्त पदार्थ, जो कुछ समय से मसूड़े के कोर जमा हो रहे हैं, मसूड़ों, पीरियडॉन्टल झिल्ली और जबड़े की हड्डी सहित पीरियडॉन्टल ऊतकों को तकलीफ पहुँचाते हैं, जिससे मसूड़े का रोग होता है।

### स्वस्थ मसूड़े

मसूड़े गुलाबी हैं और दाँत से कसकर जुड़े हुए हैं अस्पष्टीकृत रक्तस्राव या सूजन नहीं है



### मसूड़ों को हल्का रोग

मसूड़े लाल, सूजे हुए हैं और ब्रश करते समय मसूड़ों से खून आसानी से बहता है। इस समय तक में, पीरियडॉन्टल ऊतक गंभीरता से नष्ट नहीं होते हैं। यदि उपचार जल्दी कराया जाये तो यह हल्के मसूड़े की सूजन धीरे-धीरे कम हो जाएगी।



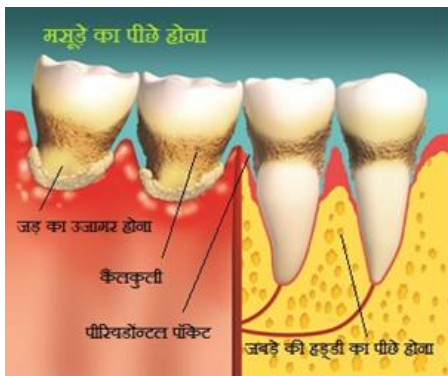
## कैलकुली जमा होना

दाँतों के मैल, मसूड़े के कोर पर जमा होती है, यही मैल लार की वजह से सख्त हो जाते हैं और कैलकुली बन जाते हैं। कैलकुली की खुरदरी सतह से दाँतों के मैल को हटाना मुश्किल हो जाता है। यह दाँतों के मैल के ढेर को बढ़ाता है, और मसूड़ों के रोग को बढ़तर कर देता है।



## मसूड़ों को गंभीर रोग

जब मौखिक स्वच्छता लगातार खराब होती है, तो पीरियडॉन्टल ऊतक लगातार सूजे हुए और विनाश के अधीन। मसूड़ें, जड़ के संपर्क से अलग हो जाते हैं और, वहां फासला बढ़ गया है जिसको पीरियडॉन्टल पॉकेट कहते हैं। मसूड़ें और सहायक हड्डी पीछे हट जाएँगे और जड़ उजागर हो जाएगा।



पीरियडॉन्टल ऊतकों के लगातार नष्ट होने से आसपास के दाँतों को सहायक देने वाले ऊतक पीछे हट जाते हैं।



दाँत संपर्क में नहीं हैं, वह ढीला हो गया और अपनी जगह से हिल गया, इससे दाँतों के बीच फ़ासला बढ़ गया; ऊपरी और निचले दाँतों के काटने की शक्ति को भी प्रभावित करता है। दाँत गिर सकता है।

### **शीघ्र दंत चिकित्सक के पास जाएँ**

यदि आप मसूड़ों के रोग से पीड़ित हैं, तो तुरंत एक दंत चिकित्सक के पास जाएँ और कैलकुली निकलवा दें। पीरियडॉन्टल पॉकेट को खत्म करने के लिए दंत चिकित्सक पीरियडॉन्टल सर्जरी करेगा।

### **मसूड़ों के रोग को रोकने के लिए अच्छे मौखिक स्वास्थ्य बनाए रखें**

*दाँतों के मैल को पूरी तरह से हटा दें*

दाँतों की सतहों पर से दाँतों के मैल को अच्छी तरह से हटाने के लिए हर दिन दाँतों को सुबह में उठने के बाद और रात में सोने से पहले, ब्रश और प्लॉस करें।

*हर साल दाँतों की जाँच करवाएँ*

वार्षिक दाँतों की जाँच कराने से मसूड़ों के रोग का जल्दी पता चलेगा और उपचार किया जा सकेगा।

*धूम्रपान नहीं करें*

धूम्रपान करने वालों में मसूड़े का रोग विकसित होने की संभावना धूम्रपान न करने वालों की तुलना में 5 गुना या अधिक है। सिगरेट में मौजूद निकोटीन रक्त वाहिकाओं को सिकुड़ने का कारण बनता है, जिससे मसूड़ों के रोग का पता लगाना मुश्किल हो जाएगा और बिना जाने रोग की प्रगति हो जाएगी। कृपया धूम्रपान न करें।

*कृत्रिम दाँतों को अच्छी तरह से साफ करें*

दाँतों के मैल और भोजन के टुकड़े आसानी से कृत्रिम दाँतों के सतह पर जमा होते हैं, जो पेरियोडॉन्टल स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

कुछ पुरानी बीमारियाँ, जैसे मधुमेह, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को कम करती हैं, जिससे मसूड़ों के रोग आसानी से बढ़ जाते हैं। इन बीमारियों के परिणामस्वरूप एक कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया या कमज़ोर चिकित्सा प्रणाली होती है, अगर अच्छे मौखिक स्वास्थ्य को बनाए नहीं रखा जाता है तो इससे मसूड़ों के रोग को ठीक करना मुश्किल हो जाता है।

### **बोलें 'हाँ!' मसूड़ों के रोग को दूर रखें**

मसूड़ों के रोग की रोकथाम से आपके पैसे बचेंगे और आपको बीमारी के इलाज में होने वाली असुविधा से दूर रहेंगे। स्वस्थ पीरियडॉन्टल रूतकों के संग जीवन उज्ज्वल है। दाँत अनमोल हैं।