

गिँजा सम्बन्धी रोग, हुने सक्दैन!

तपाईंले गिन्गिभाइ (गिँजा)को रक्तश्रावको अनुभव गर्नुभएको छ? दाँत माइदा, तर तपाईंले दाँतको जरा(हरू) वरपरका तन्तुहरू (पेररयोडोन्टल तन्तुहरू)का दीर्घकालीन रोगहरू –गिँजासम्बन्धी रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ भनी अनुभव नगर्नुभएको हुन सक्छ। यो रोग दाँतको सतहमा हुने दन्त प्लेकले लाग्दछ।

दन्त प्लाक र गम रोग

यदि दाँत राम्ररी सफा गरिएन भने, दन्त प्लेकका ब्याक्टेरियाहरूले के ही समयको अवधिमा गिन्गिभल मार्जिनहरूको छेउमा संचित भएका विषहरू छोड्दछन्, जसले गिँजा, पेररयोडोन्टल।ङ्गिल्ली र च्यापुका हड्डीहरूसहित पेररयोडोन्टल तन्तुहरूमा जलन पैदा गर्दै गिँजासम्बन्धी रोग लाग्दछ।

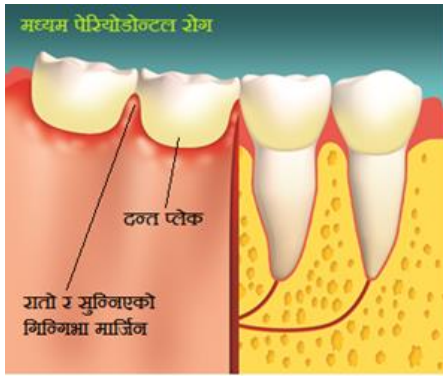
स्वस्थ गमहरू

गिन्गिभाइ गुलाबी हुन्छ र कडा दाँतमा तरिकाले कसिएर बाँधिएको हुन्छ र कुनै अस्पष्ट रक्तस्राव वा सूजन बिना।



हल्का गम रोग

गिन्गिभाइ मार्जिन टुथब्रशिंगमा सजीलो रातो, सुन्नेकोको र रक्तस्राव हुन्छ। यस चरणमा, पेररयोडोन्टल तन्तुहरू गम्भीर रूपमा नष्ट हुँदैनन्। यदि उपचार चाँडै प्राप्त भयो भने हल्का गिँजासम्बन्धी जलन क्रमशः हराउनेछ।



क्याल्कुली जम्मा हुन

गिन्गिभल मार्जिनमा जम्मा भएका दन्त प्लेक च्यालको सहायताले कडा भइ क्याल्कुलस बन्दछ। क्याल्कुलीका खस्रा सतहरूले दन्त प्लेकलाई हटाउनै नसककने बनाउँछ। यसले दन्त प्लेकको संकलनलाई प्रोत्साहित गर्छ र गिँजाको रोगलाई अझ गम्भीर बनाउँछ।



गम्भीर गम रोग

जब मौखिक स्वच्छता लगातार कमजोर छ, पेरियोडोन्टल ऊतकहरू लगातार सूजन र विनाशको अधीनमा हुनेछ। गम जरा सतहबाट अलग्गै हुन्छ, यस्तै पेरियोडोन्टल पकेट भनिने सानो ठाँउ बन्नेछ। गमलाई समर्थन गर्ने हड्डी पछि सर्छ र जरा खुल्ला हुनेछ।



पेररयोडोन्टल तन्तुहरूको लगातारको क्षतिले वरपरका दाँतका सहायक तन्तुहरूको अपगमन हुन्छ।



दाँतले सहायता गुमाउँछ, हल्लिन्छ र दाँतहरू बिचको खाली ठाउँ बढाउँदै मोडिन थाल्छ; साथै तल्लो र माथिल्लो दाँतहरूलाई पनि असर गर्छ। दाँत झर्न सक्छ।

दन्त चिकित्सक चाँडै भेट्नुहोस्

यदि तपाईं गम रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ भने, क्याल्कुली हटाउनको लागि तुरुन्त दन्त चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्। दन्त चिकित्सक पीरियोडोन्टल पकेट समाप्त गर्न पीरियोडोन्टल शल्यक्रिया गर्नेछ।

गम रोग रोक्नको लागि राम्रो मौखिक स्वास्थ्य कायम राख्नुहोस्

दन्त प्लाक राम्रोसँग हटाउनुहोस्

बिहान र रातको सुत्ने समयमा दाँत माइनु, र दाँतको सतहमा दन्त प्लाक राम्रो तरिकाले हटाउन हरेक दिन फ्लास गर्नुहोस्।

हरेक वर्ष दन्त चिकित्सा जाँच गर्नुहोस्

गम रोगको शीघ्र पहिचान र उपचारको लागि वार्षिक दन्त जाँच गर्नुहोस्।

धुम्रपान नगर्नुहोस्

धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिहरूभन्दा धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूलाई गिँजाको रोग हुने सम्भावना 5 गुणा बढी हुन्छ। चुरोटमा हुने निकोटिनले रक्त नलीलाई खुम्चाएर गिँजासम्बन्धी रोगलाई पता लगाउन गाह्रो बनाइ रोगलाई अज्ञात रूपमा विकसित हुन दिन्छ। कृपया धुम्रपान नगर्नुहोस्।

कृपया दाँतहरूलाई राम्रोसँग सफा गर्नुहोस्।

कृत्रिम दाँतको सतहमा दन्त प्लेक र खानाका अवशेष सजिलै जम्मा हुन्छन् र पेररयोडोन्टल स्वास्थ्यलाई असर गर्छन्।

मधुमेह मेलिटस जस्ता केही दीर्घकालीन रोगहरूले शरीरको प्रतिरोधक क्षमतालाई कम गर्दै गिँजासम्बन्धी रोगहरूलाई सजिलै प्रोत्साहित गर्दछ। राम्रो मुखको स्वास्थ्यय व्यवस्थित गरिएन भने यी रोगहरूले प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया वा निको पार्ने प्रणाली सम्झौता गर्दै गिँजासम्बन्धी रोगहरू निको हुन गाह्रो बनाउँछ।

'हो!' भन्नुहोस् गिँजासम्बन्धी रोगबाट टाढा रहनुहोस्

गिँजासम्बन्धी रोगको रोकथामले तपाईंको पैसाको बचत गर्दछ र रोगको उपचार गर्दा हुने असहजपनबाट पनि टाढा राख्दछ। स्वस्थ पेरियोडोन्टल तन्तुहरू सँग जिन्दगी उज्यालो छ। दाँतहरू अमूल्य छन्।