

अपने मुँह की कैविटी को नम रखने के लिए बहुत सारा पानी पीए

क्या आपका मुँह सूखता है?

अफीम युक्त दवाएं (जैसे हेरोइन) मुँह सूखने का कारण बनती हैं। जैसा कि आपने अतीत में हेरोइन का दीर्घकालिक व्यसन किया है, और तथ्य यह है कि मेथाडोन कृत्रिम ओपियेट का एक प्रकार है; भले ही आप वर्तमान में मेथाडोन उपचार के अधीन हैं, फिर भी आप अभी भी मुख के सूखने की समस्या से ग्रस्त हैं। लगातार मुँह सूखने से न केवल आप असहज महसूस करते हैं, बल्कि गंभीर दंत क्षय होने का जोखिम भी बढ़ता है।

शुष्क मुँह से असहजता को शांत करने और दंत क्षय के जोखिम को कम करने के लिए, आपको यह करना चाहिए:

- अपनी मौखिक कैविटी को नम रखने के लिए बहुत सारा पानी पीएं



- अपने लार प्रवाह को बढ़ाने के लिए अधिक चबाने योग्य भोजन खाएं
 - सब्जियां: बोक चॉय, सोया योग और अजवाइन आदि
 - फल: सेब, नाशपाती और अमरूद इत्यादि
 - मांस: पोर्क, गोमांस, मटन और चिकन आदि



- चबाने की क्रिया को प्रोत्साहित करने के लिए, मांस को बारीक न करें

फीका है?

अफीम और मेथाडोन युक्त दवाएं स्वाद की संवेदना को प्रभावित करती हैं जिससे भूख कम लगती है। नतीजतन, आप दुबले होते जाते हैं या तुरंत ऊर्जा पाने के लिए शर्करायुक्त भोजन पर निर्भर हो जाते हैं। हालांकि, शर्करायुक्त भोजन करने से कुपोषण और दंत क्षय होने के अवसर में वृद्धि होती है।

अच्छे शारीरिक और दंत स्वास्थ्य के लिए, आपको यह करना चाहिए:

- खुद को दिन में तीन भोजन तक सीमित करें, जिसमें सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना शामिल है।



- अपने शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व प्रदान करने के लिए प्रत्येक भोजन में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ लें।
- प्रत्येक भोजन में पर्याप्त मात्रा में खाएं और स्नैक्स खाने से बचें।

दांत में दर्द?

दंत क्षय के कारण आपका दांत दर्द होता है। अफीम युक्त दवाएं लेना दर्द संवेदना को दबा देता है। इसलिए आप दंत क्षय से अनजान रहते हैं जो बढ़ रहा है। अब आपका दांत दर्द यह दर्शाता है कि आपका दंत क्षय बहुत गंभीर हो गया है।

■ **दांत दर्द से बचने के लिए, आपको यह करना चाहिए:**

जितनी जल्दी हो सके दंत चिकित्सा लें। अपने दंत चिकित्सक को सूचित करें कि आप मेथाडोन उपचार के तहत हैं, ताकि वह आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उचित उपचार पर विचार करे।



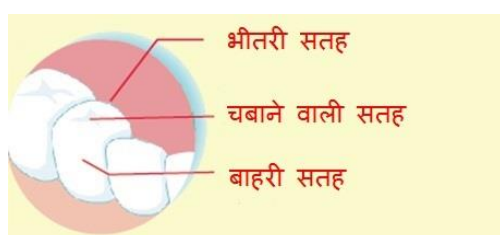
अतीत की तुलना में अभी अलग दिखाई देते हैं?

यदि आपको लगता है कि आपका रंग-रूप बदल गया है और पहले से अलग है, तो यह गंभीर दंत क्षय और पीरियडॉन्टल बीमारी के कारण हो सकता है। मौखिक देखभाल में आपकी लापरवाही और शर्करायुक्त भोजन के लिए वरीयता, इसके साथ धूम्रपान की आदत सभी बीमारियों को बढ़ने में योगदान देती हैं जो दांतों के ढीलेपन और अंततः दांतों के नुकसान

का कारण बनती हैं। नतीजतन, आपकी मौखिक मांसपेशियों का सहारा खो जाता है और यह सूख जाती हैं और गिरने वाले दांतों की संख्या बढ़ जाती है, इसलिए आपकी दिखावट में बदलाव होता है।

अपने दांतों को बचाने के लिए, आपको यह करना चाहिए:

- सुबह में बिस्तर छोड़ने के बाद और रात में सोने से पहले अपने दांत फ्लोराइड टूथपेस्ट से ब्रश करें
- दांतों की हर सतह को अच्छी तरह से साफ करें, जिसमें बाहरी सतह, आंतरिक सतह और चबाने वाली सतहें शामिल हैं
- टूथब्रश को उस जगह पर कोण पर रखें जहां मसूड़े और दांत मिलते हैं। दांतों के दो से तीन के समूह में ब्रश करें और आगे-पीछे ब्रश करें और प्रत्येक समूह को 10 बार ब्रश करें



- धूम्रपान की आदत छोड़ें

अपने शेष दांतों को बचा कर रखें क्योंकि वे खाने के दौरान आपको चबाने में मदद करते हैं और दूसरों के साथ बात करते समय उच्चारण करने में आपकी सहायता करते हैं। इसके अलावा, यदि आपकी मौखिक मांसपेशियों में दांतों का सहारा होता है तो आप पूर्ण और स्वस्थ दिखेंगे।

आपको सलाह दी जाती है:

1. सुबह में बिस्तर छोड़ने के बाद और रात में सोने से पहले अपने दांत फ्लोराइड टूथपेस्ट से ब्रश करें
2. शर्करायुक्त भोजन का सेवन कम करें

दंत और शारीरिक रूप से फिट रहने के लिए आपको शुभकामनाएं!