

میتھاڈون کے زیر علاج افراد کے منہ کی دیکھ بھال

خشک منہ؟

افیون ملی منشیات (جیسے ہیروئن) منہ خشک کرنے کا باعث بنیں گے۔ چونکہ آپ ماضی میں ہیروئن کے طویل المدت نشے کے عادی رہے ہیں، اس لیے حقیقت یہ ہے کہ میتھاڈون مصنوعی طور پر سُن کرنے کی ایک قسم ہے؛ آپ اب بھی منہ خشک ہونے کے مسئلے سے دوچار ہوں گے خواہ آپ میتھاڈون کے زیر علاج بھی ہوں۔ مسلسل منہ خشک رہنے سے نہ صرف آپ کو بے چینی محسوس ہوتی ہے بلکہ دانتوں میں شدید درد ہونے کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔

منہ خشک ہونے کی تکلیف کو کم کرنے اور دانتوں کے درد کے امکان کو کم کرنے کے لیے آپ کو درج ذیل کام کرنا چاہیے:

- اپنے منہ میں کھوکھلے پن کی نمی کو برقرار رکھنے کے لیے مسلسل پانی پیتے رہیں



- اپنے لعاب کے بہاؤ کو بڑھانے کے لیے چبانے والی چیزیں زیادہ کھائیں

- سبزیاں: گوبھی، سلاد اور برے ڈنٹھل یا سیلری وغیرہ۔

- پھل: سیب، ناشپاتی اور امرود وغیرہ

- گوشت: سور، گائے، دنبہ اور مرغی وغیرہ۔



- چبانے کی حوصلہ افزائی کریں اور گوشت کا قیمہ کرنے سے اجتناب کریں

بے ذائقہ؟

منشیات میں شامل افیون اور میتھاڈون سے ذائقہ کا احساس متاثر ہوگا جس سے بھوک میں کمی آئے گی۔ اس کے نتیجے میں آپ کمزور ہو جاتے ہیں یا توانائی کی فوری بحالی کے لیے میٹھی چیزیں استعمال کرتے ہیں۔ تاہم، میٹھی چیزوں کو ترجیح دینے سے غذائیت میں کمی آ جائے گی اور دانتوں میں درد ہونے کے امکان میں اضافہ ہو جائے گا۔

اچھی جسمانی اور دانتوں کی صحت کے لیے آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہیے:

- ایک دن میں تین وقت کا کھانا کھانے تک محدود رہیں جس میں ناشتہ، دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا شامل ہے۔



- ہر کھانے میں مختلف قسم کی چیزیں استعمال کریں جو آپ کے جسم کو مناسب غذائی اجزاء فراہم کریں۔
- ہر کھانے میں کافی مقدار میں چیزیں کھائیں اور سنیکز/ نمکین چیزیں کھانے سے اجتناب کریں۔

دانتوں کا درد؟

دانتوں کا درد آپ کے دانتوں کی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ منشیات میں شامل افیون دانت کے درد کے احساس کو دبا دیتی ہے۔ اس لیے آپ دانتوں کی خرابی سے واقف نہیں ہوتے جو بڑھتی رہتی ہے۔ اب آپ کے دانتوں کا درد یہ بتاتا ہے کہ آپ کے دانتوں کی خرابی بہت سنگین ہو گئی ہے۔

- دانتوں کے درد کو کم کرنے کے لیے آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہیے :
جتنی جلدی ممکن ہو سکے، دانتوں کا علاج کرائیں۔ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ میٹھاڈون کے زیر علاج ہیں تاکہ وہ آپ کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے مناسب علاج پر غور کرے



ماضی سے مختلف ظاہری شکل و صورت؟

اگر آپ کی ظاہری شکل و صورت بدل گئی ہے اور ماضی سے مختلف ہے تو یہ ہو سکتا ہے کہ اس کی وجہ آپ کے دانتوں کا شدید درد اور دانتوں کی بیماری ہو۔ منہ کی دیکھ بھال سے غفلت اور میٹھے کھانے کھانے کی ترجیح کے علاوہ آپ کی تمباکو نوشی کی عادت، یہ تمام چیزیں بیماریوں کا باعث بنتی ہیں جس سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں اور آخر میں دانت گر جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں آپ کے منہ کے پٹھوں کا سہارہ ختم ہو جاتا ہے اور دانتوں کے گرنے کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس طرح آپ کی ظاہری

شکل و صورت میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

اپنے دانتوں کو محفوظ بنانے کے لیے آپ کو درج ذیل کام کرنے چاہیے:

- صبح اور رات کو سونے سے پہلے اپنے دانتوں کو فلورائیڈ ملی ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ برش کریں۔
- دانتوں کی ہر سطح کو اچھی طرح صاف کریں جس میں بیرونی سطحیں، اندرونی سطحیں اور چبانے والی سطحیں شامل ہیں۔
- دانتوں کے برش کو اس زاویہ پر رکھیں جہاں مسوڑے اور دانت ملتے ہیں۔ دانتوں کو دو اور تین کے گروپ میں آگے اور پیچھے حرکت کے ساتھ برش کریں اور ہر گروپ میں 10 بار کریں



- تمباکو نوشی کی عادت ترک کر دیں

اپنے باقی دانتوں کو بچائیں کیونکہ یہ کھانا کھانے اور اسے چبانے میں آپ کی مدد کریں گے اور دوسروں سے بات کرتے وقت درست تلفظ ادا کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ اس کے علاوہ، آپ مکمل اور صحت مند نظر آئیں گے اگر آپ کے منہ کے پٹھوں کا سہارہ موجود ہو گا۔

آپ کو درج ذیل کام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے:

1. صبح اور رات کو سوتے وقت اپنے دانت فلورائیڈ ملی ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ صاف کریں۔
2. میٹھے کھانوں کا استعمال کم کریں

خدا آپ کو دانتوں اور جسمانی طور پر توانا رکھے!