بدبو دار سانس - ایک پریشان کن مسئلہ

اکثر لوگوں کو کبھی کبھار بدبو دار سانس کا عارضی مسئلہ ہو سکتا ہے۔

- ✧ منہ کی صحت سروے 2011 کے مطابق ہانگ کانگ میں چار بالغ افراد میں سے تین نے بتایا کہ انہیں بدبودار سانس کا مسئلہ ہوا تھا۔
- ✧ دیگر ممالک کے سروے کے مطابق تقریباً 10-30 فیصد بالغ افراد بدبو دار سانس کے مستقل مسئلے سے دوچار رہتے ہیں۔
- ✧ دیگر صورتوں میں عارضی ہو سکتا ہے، یعنی یہ مسئلہ بیرونی عوامل یا نفسیاتی عوامل کی وجہ سے ہوتا ہو۔

کیا میری سانس بدبو دار ہے؟

A) عارضی بدبو دار سانس

- ✧ عام طور پر نیند کے دوران لعاب کے اخراج کا عمل کم ہوتا ہے۔ اس سے منہ کے اندر بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے نیند کے بعد کسی شخص کو بدبو دار سانس کا عارضی مسئلہ ہو سکتا ہے۔ دانتوں کو برش کرنے کے بعد مسئلہ ختم ہو جائے گا۔
- ✧ تیز ذائقے والی چیزیں جیسے لہسن اور پیاز کھانے سے بھی بدبو دار سانس کا عارضی مسئلہ ہو سکتا ہے لیکن یہ مسلسل نہیں ہوتا۔

B) مستقل بدبو دار سانس

- ✧ 90 فیصد معاملات میں یہ مسئلہ منہ کے مسائل سے پیدا ہوتا ہے۔
- ✧ باقی معاملات کا دیگر بہت سی بیماریوں اورامراض سے تعلق ہو سکتا ہے جیسے نظام ہضم یا نظام تنفس کے طبی مسائل۔ جگر یا گردے کا نکارہ ہونا اور ذیابطیس سے بھی بدبودار سانس کا مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔

بدبو دار سانس جو منہ سے پیدا ہوتی ہے

بیکٹیریا جیسے P Intermedia، Fusobacterium اور T Denticola کی وجہ سے دانتوں کے کھوکھلے پن سے پروٹین ختم ہو کر غیر مستحکم سلفائیڈ مرکبات پیدا ہو جاتے ہیں جس میں گندی بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور بدبو دار سانس کی وجہ بنتی ہے۔

بدبو دار سانس کا کون شکار ہوتا ہے؟ ایسے مسائل کہاں پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں؟

بدبو دار سانس ایک ایسے بیکٹیریا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جسے اپنی افزائش کے لیے آکسیجن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ بیکٹیریا ایسی جگہوں میں پیدا ہو جاتے ہیں جہاں دانتوں کے برش سے صفائی نہیں ہو سکتی۔

- دانت کے زوال کی موجودگی

دانت کے زوال کی وجہ سے دانتوں کے کھوکھلے پن میں میل جمنا شروع ہو جاتی ہے۔ دانت کے زوال کا عمل پلپ یا گودے تک پھیل سکتا ہے جس سے یہ مردہ ہو جاتا ہے اور گندی بدبو کا اخراج ہونے لگتا ہے۔

- مسوڑوں کی بیماری

دانتوں کی میل مسوڑوں کے اندرونی حصوں اور دانتوں کے درمیان خالی جگہوں میں جم جاتی ہے۔ یہ عمل مسوڑوں کے ورم کا سبب بن سکتا ہے اور آخر کار مسوڑوں کے ریشوں کی ٹوٹ پھوٹ شروع ہوتی ہے۔ مسوڑوں میں خلاء بننے اور اس جگہ دانتوں کی میل کے بیکٹیریا پیدا ہو جانے سے سانس بدبو دار ہوجاتی ہے۔

- انفیکشن کی موجودگی

بدبو دار سانس دانتوں کے ورم یا عقل داڑھ کے انفیکشن کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے۔

- گندی بتیسی یا ڈینچر لگانا

جس بتیسی کو اچھی طرح صاف نہیں کیا جاتا، اس میں بھی بیکٹیریا اور غذائی اجزاء رہ جاتے ہیں جس کی وجہ سے سانس بدبو دار ہو سکتی ہے۔

- خشک منہ

مختلف اقسام کی ادویات کے ضمنی اثرات کی وجہ سے منہ خشک ہو سکتا ہے۔ اگر لعاب کا اخراج ناکافی ہوتا ہے تو منہ سے لعاب کی صفائی کا اثر کم ہو جائے گا جس کی وجہ سے سانس بدبو دار ہو سکتی ہے۔

- تمباکو نوشی

تمباکو نوشی منہ کی ناخوشگوار بو اور منہ خشک ہونے کا سبب بن سکتی ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والوں کو مسوڑوں کی بیماری ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے جو بدبو دار سانس کا سبب ہو سکتی ہے۔

- زبان کی کھردری سطح بیکٹیریا کی آماج گاہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے سانس بدبو دار ہو سکتی ہے۔

ہمیں بدبو دار سانس کے لیے کیا کرنا چاہیے ؟

A) بدبو دار سانس جو منہ سے پیدا ہوتی ہے

آپ کو اپنے دانتوں کا معائنہ کروانے کے لیے اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے

✧ اس بات کا تعین کریں کہ بدبو دار سانس منہ کی بیماری جیسے مسوڑوں کی بیماری، دانت کا زوال یا بیکٹیریا سے انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔

✧ بیماری کو بگڑنے سے بچانے کے لیے اپنے دانتوں کا مناسب علاج کرائیں۔

✧ اپنے دانتوں کی مکمل صفائی کرائیں۔ دانتوں کا ڈاکٹر آپ کو منہ کی دیکھ بھال کا مشورہ بھی دے گا جیسے برش سے دانتوں کی صحیح صفائی اور خلال کرنے کے طریقے۔

B) صحت کی دیگر خرابیوں کی وجہ سے بدبو دار سانس

اگر دانتوں کے ڈاکٹر نے آپ کو اس بات کا یقین دلا دیا ہے کہ آپ کو منہ کا کوئی مسئلہ نہیں تو آپ کی بدبودار سانس دیگر طبی خرابیوں کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ آپ کو اپنے خاندانی ڈاکٹر سے مل کر جسم کے دیگر اعضاء جیسے کان، ناک، گلہ اور نظام ہضم کی طبی حالتوں کا معائنہ کرانا چاہیے تاکہ بدبو دار سانس کی وجہ تلاش کی جا سکے۔

کیا ماؤتھ واش سے بدبو دار سانس کو ختم کرنے میں مدد مل سکتی ہے؟

✧ ماؤتھ واش سے علاج عارضی طور پر بیکٹیریا کی تعداد کو کم کر سکتا ہے جو بدبو دار سانس کی وجہ بنتا ہے۔

✧ تاہم، اگر آپ مسوڑوں کی بیماری میں مبتلا ہیں تو پھر مسوڑوں کی گہرائی میں چھپے بیکٹیریا کو ماؤتھ واش ختم نہیں کر سکتا۔ اس لیے یہ بدبو دار سانس کی بنیادی وجہ کو ختم کرنے میں مدد نہیں دے سکتا۔

کیا چیونگم بدبو دار سانس کو ختم کرنے میں مدد کرتی ہے؟

✧ چینی کے بغیر والی چیونگم لعاب کے اخراج کو تیز کر سکتی ہے۔ یہ عارضی طور پر بیکٹیریا کی تعداد کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

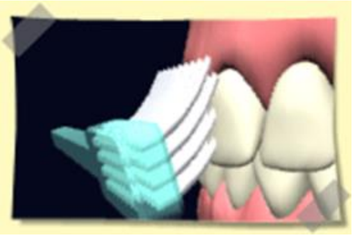
بدبو دار سانس منہ کی بیماری کی ایک علامت ہو سکتی ہے۔ ماؤتھ واش یا چیونگم کے استعمال سے عارضی طور پر بدبو دار سانس پر قابو پایا جا سکتا ہے اور اس طرح منہ کی بنیادی بیماری کے مناسب علاج کو موخر کیا جا سکتا ہے۔

میں بدبو دار سانس کی روک تھام کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

1) منہ کی صحت و صفائی کو برقرار رکھیں

- منہ کی دیکھ بھال کرنے کی اچھی عادت

✧ اپنے دانتوں کو دن میں دو بار مناسب طریقے سے فلورائیڈ ملی ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ برش کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ مسوڑوں کے اندرونی حصوں کے ساتھ ساتھ دانتوں کی تمام سطحوں کو برش کیا جائے۔



✧ دانتوں کی سطحوں کو صاف کرنے کے لیے ہر روز خلال کریں۔

✧ حسب ضرورت زبان کے کھرچنے یا دانتوں کے برش کے ساتھ زبان کی سطح کو نرمی سے صاف کریں۔

- دانتوں کی بتیسی یا ڈینچر کو صاف کریں

✧ اگر آپ دانتوں کی بتیسی یا ڈینچر استعمال کرتے ہیں تو انہیں رات کو منہ سے باہر نکال دیں اور ڈیٹرجنٹ کے ساتھ اچھی طرح برش کریں۔

✧ پھر دانتوں کی بتیسی یا ڈینچرکو رات بھر پانی کے ایک گلاس میں ڈبو کر رکھ دیں۔

2) اپنی خوراک پر توجہ دیں

- غذائی اشیاء جیسے لہسن اور پیاز سے اجتناب کریں جو بو کو تیز کرتی ہیں۔
- اپنے منہ کو نم رکھنے کے لئے اکثر پانی پیئیں۔

3) اپنی صحت سے باخبر رہیں

- تمباکو نوشی سے پرہیز کریں/ تمباکو نوشی کو چھوڑ دیں
- صحت مند طرز زندگی گزاریں

4) اپنے دانتوں کا باقاعدہ معائنہ کراتے رہیں

- دانتوں کا ڈاکٹر ہمارے دانتوں کی پیشہ ورانہ انداز میں صفائی کرے گا اور اگر ضروری ہو تو مناسب علاج بھی فراہم کرے گا۔