

दाँतों की संवेदनशीलता

यदि आपने गर्म, ठंडा, मीठा और खट्टा खाद्य/पेय खाते/पीते समय अथवा अपने दाँतों को ब्रश/फ्लॉस करते हुए तेज दर्द महसूस किया है, तो आपको दाँतों की संवेदनशीलता की समस्या हो सकती है बशर्ते कि आपको कोई अन्य मौखिक समस्या न हो जैसे दाँतों की सड़न।



भले ही आपको संवेदनशील दाँतों की समस्या न हो, तो भी आपको इससे बचने के लिए इस पर्चे को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

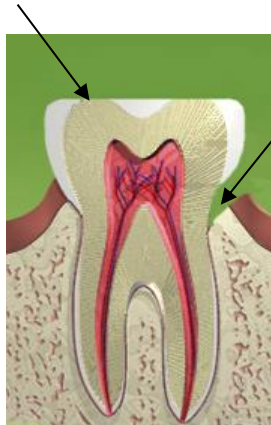
दाँतों की संवेदनशीलता क्या होती है?

दाँतों की संवेदनशीलता मुख्य रूप से दाँतों की दंतधातु के मुँह के वातावरण के सम्पर्क में आने के कारण होती है। दंतधातु में बहुत सारी पतली नलिकाएं होती हैं जो लुगदी से जुड़ती हैं। जब लुगदी में नस के सिरे बाह्य उत्तेजना से उत्तेजित होते हैं, तब तेज दर्द महसूस होता है।

दंतधातु का बाह्य सम्पर्क में आना

- दाँत के ऊपरी सिरे पर दंतधातु का बाह्य सम्पर्क में आना
दाँत के ऊपरी सिरे की सबसे बाहरी परत इनेमल से ढकी होती है। यदि इनेमल को नुकसान पहुँचता है, तो दंतधातु का बचाव नहीं होगा।
- दाँत की जड़ में दंतधातु का बाह्य सम्पर्क में आना
दाँत की जड़ की दंतधातु मसूड़े से ढकी होती है। यदि मसूड़े पीछे चले जाते हैं, तो जड़ की दंतधातु बाह्य सम्पर्क में आ जाएगी।

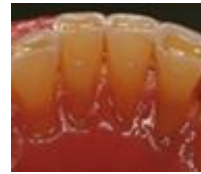
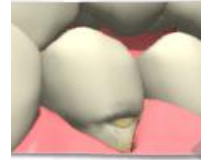
दाँत के ऊपरी सिरे पर दंतधातु का बाह्य सम्पर्क में आना



दाँत की जड़ में दंतधातु का बाह्य सम्पर्क में आना

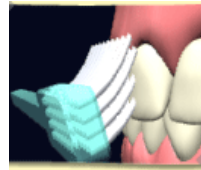
दंतधातु निम्नलिखित कारणों से बाह्य सम्पर्क में आती है:

- कड़े ब्रिसल्स वाले टूथब्रश का उपयोग करना।
- दाँतों को अत्यधिक जोर लगाकर अथवा गलत ब्रशिंग तकनीक से ब्रश करना जिससे मसूड़े पीछे जाते हैं और जड़ की सतह पर घर्षण होता है।
- मसूड़ों के पीछे जाने और जड़ की सतह के बाह्य सम्पर्क में आने से होने वाला मसूड़ों का रोग।
- बार-बार अत्यधिक अम्लीय खाना अथवा पेय का सेवन करने के कारण इन्फैमल का अम्ल क्षरण।
- आदतन दाँतों को रगड़ना जिससे इन्फैमल घिस जाता है।



दाँतों की संवेदनशीलता का प्रबंधन

- दंत चिकित्सक से परामर्श करें और जड़ की सतह के और अधिक घर्षण को रोकने के लिए दाँतों को ब्रश करने की सही तकनीक सीखें।
- दाँतों की संवेदनशीलता से राहत पाने के लिए दाँतों को असंवेदनशील करने वाले टूथपेस्ट का उपयोग करें। कृपया दाँतों को असंवेदनशील करने वाले टूथपेस्ट को खरीदने अथवा उपयोग करने से पहले अपने दंत चिकित्सक से परामर्श करें।
- यदि दंतधातु बाह्य सम्पर्क में आ गई है, तो दंत चिकित्सक संवेदनशीलता को कम करने के लिए सम्पर्क में आई सतह पर स्थानीय फ्लोराइड लगा सकता है अथवा इस पर फिलिंग रख सकता है।
- यदि आप आदतन अपने दाँतों को रगड़ते हैं, तो दंत चिकित्सक



दाँतों के लगातार संघर्षण को रोकने के लिए आपके द्वारा दाँतों पर लगाने के लिए एक “नाइट गार्ड” बना सकता है।

- दाँतों की संवेदनशीलता के अतिरिक्त दाँतों की सड़न, मसूड़ों के रोग और दरार वाले दाँत से भी दाँतों में दर्द हो सकता है। इसलिए यदि आपके दाँतों में दर्द है, तो कृपया इसके कारणों का पता लगाने के लिए अपने दंत चिकित्सक से सम्पर्क करें।

दाँतों की संवेदनशीलता की रोकथाम

- अपने दाँतों को मुलायम-ब्रिसल वाले टूथब्रश से ब्रश करें।
- दाँतों को ब्रश करने की सही तकनीक से धीरे-धीरे ब्रश करें।
- अपने दाँतों को दिन में दो बार ब्रश करके और दाँतों की सतह पर दाँतों की मैल पूरी तरह से हटाने के लिए रोजाना डेंटल फ्लॉस का उपयोग करके मसूड़ों के रोग की रोकथाम करें।
- इनैमल को हटने से रोकने के लिए कठोर भोजन जैसे हड्डियों अथवा नट्स को खाने से बचें।
- दाँतों के क्षरण को रोकने के लिए फलों के रस, स्पोर्ट्स ड्रिंक, सॉफ्ट ड्रिंक, योगर्ट, रेड वाइन, व्हाइट वाइन जैसे अत्यधिक अम्लीय भोजन अथवा पेय आदि के लगातार सेवन से बचें।
- अच्छी नींद लेकर और दैनिक जीवन में तनाव से मुक्ति के लिए नियमित रूप से व्यायाम करके दाँतों को रगड़ने से बचें।

