

## दाँतको संवेदनशीलता

तपाईंले तातो, चिसो, गुलियो र अमिलो खानेकुरा/पेय पदार्थहरू खाँदा/पिउँदा वा आफ्ना दाँत ब्रस/फ्लोस गर्दा कडा दुखाइ महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंलाई दाँत किराले खाने जस्तो अन्य मुखको समस्याहरू नभई तपाईंलाई दाँतको संवेदनशीलता भएको हुनसक्छ।



तपाईंका दाँतहरू संवेदनशील छैनन् भने पनि यसको रोकथाम गर्नका लागि तपाईंलाई यो पम्प्लेट पढ्न प्रोत्साहित गरिन्छ।

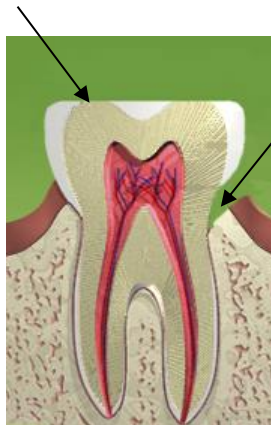
### दाँतको संवेदनशीलता के हो?

दाँत संवेदनशीलता मुख्यतया मुखको वातावरणमा डेन्टाइन (एक प्रकारको दन्त धातु) को एक्सपोजरले हुने गर्छ। डेन्टाइनमा अनगिन्ती पल्पमा जडान हुने ट्युबेलहरू हुन्छन्। बाह्य उत्तेजनाको कारणले पल्पमा गएर समाप्त हुने स्नायु क्रुद्ध हुँदा वा प्रभाव पर्दा कडा दुखाइ महसुस हुन्छ।

### डेन्टाइन एक्सपोजर

- दाँतको क्राउनमा डेन्टाइन एक्सपोजर  
क्राउनको सबैभन्दा बाहिरी तह इनामेलले ढाकिएको हुन्छ। यदि इनामेल खराब भयो भने, डेन्टाइन सुरक्षित हुनेछैन।
- दाँतको जरामा डेन्टाइन एक्सपोजर  
दाँतको जराको डेन्टाइन गिँजाले ढाकिएको हुन्छ। यदि त्यहाँ गिँजामा संकुचन भयो भने, दाँतको जराको डेन्टाइन प्रभावित हुनेछ।

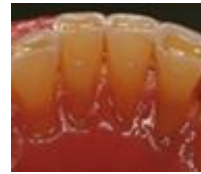
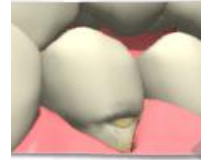
दाँतको क्राउनमा डेन्टाइन एक्सपोजर



दाँतको जरामा डेन्टाइन एक्सपोजर

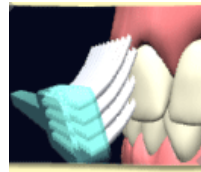
## डेन्टाइन एक्सपोजर निम्न कारणले हुन्छ:

- कडा ब्रिस्टलहरू भएका टुथब्रसहरू प्रयोग गर्नाले।
- दाँतलाई अत्यधिक बल लगाएर माइने वा दाँत माइने गलत विधिले जसले गर्दा गिँजामा संकुचन ल्याउँछ र दाँतको जरामा घर्षण बनाउँछ।
- गिँजामा संकुचन र दाँतको जरामा घर्षणको कारणले हुने गिँजासम्बन्धी रोगले।
- उच्च रूपमा अम्लीय खाना वा पेयपदार्थहरू बारम्बार खानाले इनामेलको अम्लीय घिसावटले।
- दाँत घोट्ने वा रगड्ने बानीले, जसले गर्दा इनामेललाई हटाउँछ।



## दाँत संवेदनशीलताको व्यवस्थापन

- मूल सतहहरूलाई थप रगडिन नदिनका लागि आफ्नो दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् तथा दाँत माइने सही उपाय सिक्नुहोस्।
- दाँत संवेदनशीलताबाट आराम पाउन असंवेदनशील दन्त मन्जन प्रयोग गर्नुहोस्। असंवेदनशील दन्त मन्जन खरिद वा प्रयोग गर्नुअघि आफ्नो दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।
- दन्तधातुलाई खुला राखिएको छ भने, संवेदनशीलतालाई कम गर्न दन्त चिकित्सकले विशेष झोल (फ्लोराइड) प्रयोग गर्न सक्छन् वा खुला सतहलाई भर्न सक्छन्।
- तपाईंसँग आफ्नो दाँतलाई रगड्ने बानी छ भने, चिकित्सकले दाँतमा निरन्तर घर्षण हुन नदिका लागि दाँतमाथि लगाउन "नाइट गार्ड" प्रयोग गरिदिन सक्नुहुन्छ।
- दाँतको संवेदनशीलता बाहेकका दाँतसम्बन्धी समस्याहरू, जस्तै



दाँत किराले खाने, गिँजासम्बन्धी रोग र दाँत फट्ने, जस्ता कुराले ले पनि दाँतको दुखाइ निम्त्याउन सक्छन्। त्यसैले, तपाईंलाई दाँतको दुख्ने समस्या छ भने, यस पछाडिका कारणहरू फेला पार्न आफ्नो दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

### दाँत संवेदनशीलताको रोकथाम

- नरम ब्रिस्टल भएको दाँत माइने ब्रसले आफ्नो दाँत माइनुहोस्।
- दाँत माइने सही तरिका प्रयोग गरेर बिस्तारै दाँत माइनुहोस्।
- दिनहुँ दुई पटक दाँत माइने र दैनिक रूपमा डेन्टल फ्लोस प्रयोग गरी दाँतका सतहरूमा रहेका दाँतका फोहोरहरू (प्लेक) लाई पूर्ण रूपमा हटाएर आफ्ना दाँतलाई गिँजासम्बन्धी रोगबाट बचाउनुहोस्।
- इनामेल खिइनबाट बच्न हड्डी वा सुपारीहरू जस्ता कडा खानेकुराहरू नटोक्नुहोस्।
- दाँतलाई रगडिनबाट बचाउनका लागि फलफूलका जुस, स्पोर्ट्स ड्रिङ्क, सफ्ट ड्रिङ्क, दही, रेड वाइन, ह्वाइट वाइन आदि जस्ता अम्लको मात्र धेरै भएका खाना वा पेय पदार्थहरू बारम्बार खाने वा पिउने नगर्नुहोस्।
- दैनिक जीवनको तनावबाट आराम पाउनका लागि पर्याप्त मात्रामा सुतेर तथा नियमित रूपमा व्यायाम गरेर दाँतको घर्षण हुन नदिनुहोस्।

