

## دانتوں کی حساسیت



اگر گرم، ٹھنڈا، میٹھا اور کھٹا کھانے پینے پر، یا جب آپ اپنے دانتوں میں برش یا فلاس یا خلال کرتے ہیں تو آپ نے تیز چبھنے والا درد محسوس کیا ہے، ممکن ہے کہ آپ دانت کی حساسیت کے مرض میں مبتلا ہوں اس صورت میں کہ آپ کو منہ کے دیگر مسائل نہ ہوں جیسا کہ دانت کا زوال۔

اگر آپ کے کوئی حساس دانت نہیں ہیں، اس سے بچنے کے لیے اس پمفلٹ کا مطالعہ کرنے کے لیے آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

### دانتوں کی حساسیت کیا ہے؟

دانتوں کی حساسیت بنیادی طور پر دانت کی دنتین کا منہ کے ماحول کے اندر غیر محفوظ ہونے کے سبب ہوتی ہے۔ دنتین کی متعدد نلیاں ہوتی ہیں جو پلپ کے ساتھ جڑی ہوتی ہیں۔ جب پلپ کے اندر رگ کا اختتامی حصہ بیرونی مہیج سے مشتعل ہوتا ہے تو تیز نوکیلا درد محسوس ہوتا ہے۔

### دنتین کا غیر محفوظ ہونا

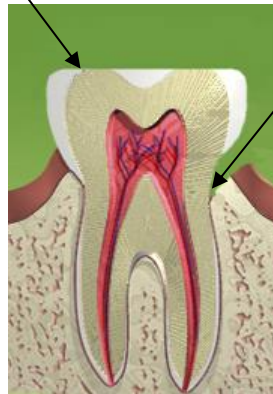
#### • دنتین کا دانت کے کراؤن پر غیر محفوظ ہونا

کراؤن کی مرکز سے دور ترین تحہ انیمل سے ڈھانپی ہوتی ہے۔ اگر انیمل کو نقصان پہنچا ہو تو دنتین کو تحفظ نہیں ملے گا۔

#### • دنتین کا دانت کی جڑ پر غیر محفوظ ہونا

دانت کی جڑ کی دنتین مسوڑے سے ڈھانپی ہوتی ہے۔ اگر مسوڑا پیچھے ہٹ جاتا ہے، جڑ کی دنتین غیر محفوظ ہو جائے گی۔

دنتین کا دانت کے کراؤن پر غیر محفوظ ہونا



دنتین کا دانت کی جڑ پر غیر محفوظ ہونا

دنتین کے غیر محفوظ ہونے کی وجہ مندرجہ ذیل ہے:

● سخت دندانوں والا دانت برش استعمال کرنا۔



● دانتوں میں اضافی طاقت سے برش کرنا یا غیر معقول تکنیک کے ذریعہ برش کرنا، جس کے سبب مسوڑا پیچھے ہٹ جاتا ہے اور جڑ کی سطح گھس جاتی ہے۔



● مسوڑے کی بیماری، جو مسوڑے کے پیچھے ہٹنے اور جڑ کی سطوح کے غیر محفوظ ہونے کے سبب ہوتی ہے۔



● بہت زیادہ تیزابی کھانے اور پینے کی اشیاء لینے کی وجہ سے انیمل کا تیزابی کٹاؤ۔



● عادتاً دانت کی رگڑائی جو انیمل کو اتار دیتا ہے۔

### دانت کی حساسیت کا بندوبست کرنا

● ڈینٹسٹ یا دندان ساز سے مشورہ کریں اور جڑ کی سطوح کے مزید گھساؤ سے بچنے کے لیے دانت برش کرنے کی صحیح تکنیک سیکھیں۔



● دانتوں کی حساسیت سے نجات کے لیے حسیتِ ربائی کرنے والا ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔ براہ مہربانی حسیتِ ربائی کرنے والا ٹوتھ پیسٹ خریدنے سے پہلے اپنے ڈینٹسٹ سے مشورہ کریں۔

● اگر دنتین غیر محفوظ ہے تو حساسیت کو کم کرنے کی غرض سے ڈینٹسٹ وقتی فلوراڈ لگا سکتا ہے یا غیر محفوظ سطح پر فلنگ کر سکتا ہے۔



● اگر آپ عادتاً اپنے دانت کی گھسائی کرتے ہیں تو ممکن ہے کہ ڈینٹسٹ آپ کے لیے ایک "نائٹ گارڈ" تیار کرے جسے آپ رات کو دانت پر چڑھائیں گے تاکہ دانت کی گھسائی کے عمل کا تسلسل جاری نہ رہے۔

- دانتوں کی حساسیت کے علاوہ، دندانی مسائل جیسے دانتوں کا زوال، مسوڑے کی بیماری اور دراڑ زدہ دانت بھی دانت کے درد کا سبب بنتا ہے۔ اس وجہ سے، اگر آپ کو دانت درد ہے، براہ مہربانی اس کا سبب جاننے کے لیے اپنے ڈینٹسٹ سے مشورہ کریں۔

### دانتوں کی حساسیت سے بچاؤ



- اپنے دانت ایک نرم داندانوں والے دانت برش سے برش کریں۔
- صحیح دانت برش تکنیک سے آرام سے برش کریں۔
- دانت کی سطوح سے دندانی پلاک یا لوحین کو مکمل طور پر ہٹانے کے لیے دن میں دو بار اپنے دانت برش کرنے اور روزانہ دانتوں کے خلال کے ذریعہ مسوڑے کی بیماری سے بچیں۔
- انیمل پر چڑھاؤ سے بچنے کے لیے سخت کھانوں جیسے ہڈیاں یا گریاں چبانے سے گریز کریں۔
- بہت زیادہ تیزابی کھانے پینے کی اشیاء جیسے پھلوں کے رس، توانائی والے مشروب، سافٹ ڈرنکس، دہی، سرخ وائن، سفید وائن وغیرہ کو کثرت سے لینے سے اجتناب کریں۔
- روزانہ کے معمول زندگی کے دباؤ سے نجات پانے کے لیے صحیح طرح سونے اور باقاعدگی سے ورزش کے ذریعہ دانت کے گھساؤ سے بچیں۔