

## मधुमेह से हमारे मौखिक स्वास्थ्य को खतरा है!

**मधुमेह से न केवल रोगी के सामान्य स्वास्थ्य पर विकृतिविज्ञान संबंधी प्रभाव पड़ता है, बल्कि यह उनके मौखिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है।**

इसके अलावा, अगर मधुमेह के रक्त शर्करा के स्तर को अच्छी तरह से नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो आसानी से मुँह के रोग, जैसे मसूड़ों के रोग से पीड़ित होंगे। मसूड़ों के रोग, उन ऊतकों में संक्रमण है जो दाँतों को सहारा देते हैं। यदि मौखिक स्वच्छता अच्छी नहीं है, तो दाँतों का मैल, मसूड़ों के कोर पर जमा हो जाएगा। दाँतों के मैल के बैक्टीरिया द्वारा जारी विषाक्त पदार्थ, मसूड़ों, पीरियडॉन्टल झिल्ली और जबड़े की हड्डी सहित पीरियडॉन्टल ऊतकों को तकलीफ़ पहुँचाते हैं, जिससे मसूड़े का रोग होता है। इसके अलावा, अनियंत्रित मौखिक रोग मधुमेह की स्थिति को और बढ़ा सकते हैं। कुछ मधुमेह रोगियों को अनुभव है कि शरीर के वजन में कमी और बार बार खाने, पीने और पेशाब करने की इच्छा होती है। वे थक भी जाते हैं और उनको आसानी से संक्रमण हो जाता है। हालांकि, मधुमेह का प्रारंभिक चरण लक्षणहीन है, बीमारी का पता अकसर तब लगता है जब कोई चिकित्सा जाँच या अन्य जटिल चिकित्सा संबंधी निरीक्षण करवाता है।

**मधुमेह से संबंधित मौखिक रोगों (उदाहरण के लिए मसूड़ों के रोग) को मधुमेह वाले व्यक्ति कैसे रोके?**

मसूड़ों के रोग से पीड़ितों में सांसों की दुर्गंध, मसूड़ों में सूजन और खून बहना, मसूड़ों पीछे हटना और अन्य लक्षण होंगे। गंभीर मसूड़ों के रोग में दाँतों के जड़ उजागर हो जाते हैं, खाने के दौरान संवेदनशील और सुन्नता महसूस होती है, इससे रोगी को चबाने में कठिनाई होती है।

मधुमेह के रोगियों की उपचारत्मक क्षमता कम होती है, इसलिए उनमें मसूड़ों के रोग को ठीक करना बहुत कठिन है। इसीलिए पहले से ही प्रभावशाली निवारण करना चाहिए।

**अपने रक्त शर्करा का स्तर को नियंत्रित में रखें**

रक्त शर्करा के स्तर में लंबे समय तक उतार-चढ़ाव से अक्सर अन्य जटिल चिकित्सा सम्बंधित समस्याएँ हो सकती हैं।

**अपने मसूड़ों और दाँतों की अच्छी देखभाल करें**

मसूड़ों के रोग को रोकने के लिए, आपको एक अच्छी मौखिक देखभाल की आदत डालनी होगी। मधुमेह वाले व्यक्ति ना सिर्फ़ दाँतों की सतहों पर से दाँतों के मैल को अच्छी तरह से हटाने के लिए हर दिन दाँतों को सुबह में उठने के बाद और रात में सोने से पहले ब्रश ही नहीं बल्कि अगल बगल के दाँतों को पलॉस भी करना चाहिए। अपने दाँतों की पूरी तरह से साफ़ करने के लिए, अगल बगल के दाँतों की सतहों से मैल हटाने के मौखिक देखभाल वाली उपयुक्त चीज़ों का इस्तेमाल करें करना चाहिए।

### दाँतों को ब्रश करना

- मुलायम रेशों वाले ब्रश चुनें। आम तौर पर वयस्कों के लिए ब्रश का सिरा एक डॉलर सिक्के के जितना बड़ा होना चाहिए।
- सुबह और रात में फ्लोराइड टूथपेस्ट से अपने दाँतों को ब्रश करें।
- दाँत की हर सतहों को अच्छी तरह से साफ रखें, जिसमें: बाहरी सतह, अंदरूनी सतह और चबाने वाली सतह शामिल हैं।
- ब्रश के सिरे और रेशों के ऊपरी भाग को मसूड़ों के कोर पर टेढ़ा करके लगाएँ। ब्रश को धीरे धीरे घूमते हुए रगड़ें और दो या तीन दाँतों को एक साथ ब्रश करें।

1. नीचले दाँतों की बाहरी सतहों को ब्रश करें



2. नीचले दाँतों की अंदरूनी सतहों को ब्रश करें



3. आगे के दाँतों की अंदरूनी सतहों को ब्रश करने के लिए, ब्रश को सीधा रखें, और धीरे धीरे मसूड़ों के कोर से दंत शीर्ष की ओर ब्रश करें



4. ब्रश को आगे पीछे घूमते हुए चबाने वाले खुरदरे सतहों को ब्रश करें



आखिरकार, उपरी दाँतों के भी बाहरी सतहों, अंदरूनी सतहों और चबाने वाली सतहों को उसी तरह से ब्रश करें जैसे निचले दाँतों की हुई है।

### *फ़्लॉसिंग*

1. सबसे पहले डेंटल फ़्लॉस का एक 20cm-25cm लम्बा टुकड़ा गाँठ बनाने के लिए इस्तेमाल करें।



2. अपने अंगूठे और तर्जनी उँगली में फ़्लॉस के 2cm के हिस्से को नियंत्रण में रखें।



3. आगे पीछे करते हुए फ़्लॉस को अगल बगल के दाँतों के इंटरडेंटल स्पेस (दाँतों के बीच का भाग) में घुसाएँ।



4. फ़्लॉस को एक अगल बगल के दाँतों के सतह पर लपेटें जिससे "C" जैसा आकार बन जाए और उसे खींचकर से धीरे से नीचे ले जाएँ जब तक वह मसूड़ों के अंत तक नहीं पहुँचता, फिर दाँतों के बीच में ऊपर नीचे खींचें। फिर बगल के दाँतों के सतह पर लपेटें और पहले जैसे फ़्लॉस को ऊपर नीचे खींचें। इसी तरीके से सारे अगल बगल के दाँतों की सतहों को साफ करें।



#### *इंटरडेंटल ब्रश का उपयोग*

मसूड़ों के रोग के कारण, मसूड़ों के पीछे हटने से, अगल बगल के दाँतों की जड़ों के बीच फ़ासला बढ़ जाता है, तब डेंटल फ्लॉस के बजाय एक इंटरडेंटल ब्रश का इस्तेमाल किया जा सकता है। धीरे से दाँतों के बीच के इंटरडेंटल स्पेस में इंटरडेंटल ब्रश घुसाएँ, जितना संभव हो सके ब्रश को मसूड़ों के कोर के करीब रखें, अगल बगल के दाँतों की सतहों को साफ करने के लिए ब्रश को आगे-पीछे करें।



#### *कृत्रिम दाँतों का प्रतिस्थापन साफ करने के लिए सुपरफ्लॉस का उपयोग करें*

सुपर फ्लॉस के खंखरे भाग का उपयोग करके कृत्रिम दाँतों का प्रतिस्थापन के नीचे की सतहों को साफ करें। आप सुपरफ्लॉस के नियमित फ्लॉस सेगमेंट इस्तेमाल करके अगल बगल के दाँतों की सतहों पर से दाँतों के मैल को हटा सकते हैं।





### **कृत्रिम दाँत साफ करें**

दाँतों के मैल कृत्रिम दाँत की सतहों रह जाती है। अपने मौखिक स्वास्थ्य और अपने कृत्रिम दाँत की स्वच्छता को बनाए रखने के लिए, आपको रात को सोने से पहले अपने कृत्रिम दाँत को निकालकर सफाई करनी चाहिए।

1. सबसे पहले, कृत्रिम दाँत गलती से गिर कर भंग होने से रोकने के लिए धोने वाले बेसिन को पानी से भरें
2. ब्रश पर थोड़ा डिटर्जेंट लगाएँ और कृत्रिम दाँत की हर सतह को साफ करें। फिर दाँतों को अच्छी तरह से धो लें।



3. कृत्रिम दाँत को रात भर के लिए एक कप पानी में विसर्जित करें।

### **नियमित दंत चिकित्सा जाँच**

- आपको दंत चिकित्सक को अपनी मधुमेह की स्थिति के किसी भी परिवर्तन और आपके द्वारा ली जाने वाली दवा के बारे में सूचित करने की आवश्यकता है।
- मधुमेह में मसूड़ों के रोग तेजी से बिगड़ सकता है और आसानी से एक गंभीर चरण में प्रगति कर सकता है। इसलिए, आपको हर छह महीने में दंत जाँच करवानी चाहिए।
- मसूड़ों की बीमारी के कारण मसूड़े पीछे हट जाते हैं और दाँत ढीले पड़ने लगते हैं परिणामस्वरूप कृत्रिम दाँत अपने स्थान से हट सकते हैं। आपको दंत चिकित्सक से नियमित दंत चिकित्सा जाँच नियुक्ति में बोलना होगा की वह आपके कृत्रिम दाँत को समायोजित कर दें।

### **दंत चिकित्सक से उपचार प्राप्त करें**

यदि रोगियों के रक्त शर्करा के स्तर को अच्छी तरह से नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो उन्हें कम जरूरत वाले दंत चिकित्सा सर्जरी को स्थगित करना होगा।

कभी भी दाँत निकालने या दंत चिकित्सा से पहले, आपको कुछ खाना चाहिए और फिर अपने रक्त शर्करा के स्तर का परीक्षण करना चाहिए। यह हाइपोग्लाइसीमिया को रोकने में मदद करता है क्योंकि आप उपचार के बाद भोजन करने में असमर्थ रहेंगे।

### **धूम्रपान निषेध**

अनुसंधान से पाया गया है कि धूम्रपान करने वालों में मसूड़े का रोग विकसित होने की संभावना धूम्रपान न करने वालों की तुलना में 5 गुना या अधिक है। इसलिए, मधुमेह के रोगियों को धूम्रपान नहीं करना चाहिए।

**यदि आपको मधुमेह होने की जानकारी नहीं है, तो आप मसूड़ों के रोग को कैसे रोक सकते हैं?**

मधुमेह के कुछ रोगियों को पता नहीं है कि उन्हें मधुमेह है। मसूड़ों के रोग से पीड़ित होने के बाद और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में विफल रहने के बाद मसूड़ों के रोग को ठीक करना मुश्किल हो जाता है।

इसके अलावा, शुरुआत में कुछ मधुमेह रोगियों में स्पष्ट लक्षण नहीं हो सकते हैं; बीमारी का पता अक्सर तब लगता है जब आप अन्य जटिल चिकित्सा संबंधी निरीक्षण करवाता है। इसलिए, यदि आपके मसूड़ों के रोग में दंत चिकित्सा और उचित मौखिक देखभाल के बाद कोई स्पष्ट सुधार नहीं है, तो आपको मधुमेह के लिए रक्त शर्करा के स्तर की जाँच करने की सलाह दी जाती है, ताकि उसके अनुसार उचित उपचार लागू किया जा सके।