

## मधुमेहले हाम्रो मौखिक स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्छ!

मधुमेहले बिरामीको सामान्य स्वास्थ्यमा पैथोलॉजिकल प्रभाव मात्र होइन, तर यसले उनीहरूको मौखिक स्वास्थ्यलाई पनि असर गर्दछ।

यसबाहेक, यदि मधुमेहको रगतमा चिनीको स्तर राम्रोसँग नियन्त्रण गरिएको छैन भने तिनीहरू सजिलै मौखिक रोगबाट ग्रस्त हुनेछन्, जस्तै गिँजाको रोग। गिँजाको रोग दाँतलाई समर्थन गर्ने स्नायुमा संक्रमण हो। यदि मौखिक स्वच्छता कमजोर छ भने, दन्त प्लाक गिँजाको छेउछाउमा जम्मा हुनेछ। दन्त प्लेकको जीवाणुहरूले विषालु पदार्थहरू बाहिर निकाल्छ जसले पिरियडोन्टल टिश्यूहरू (दाँत वरपरका ऊतकहरू) गिँजा सँगै, पिरियडोन्टल झिल्ली, च्यापुको हड्डी इत्यादिमा जलन गर्छ, जसले गर्दा गिँजा सम्बन्धी रोगको विकास हुन्छ। थप रूपमा, अनियन्त्रित मौखिक रोगहरूले मधुमेहको अवस्थालाई बढाउन सक्दछ।

केही मधुमेह रोगीहरूले खाने, पिउने र बारम्बार पिसाब गर्न चाहने अनुभव सँगसँगै शरीरको तौल घटेको अनुभव गर्दछन्। तिनीहरू थकित र सजिलै संक्रमण हुन्छन्।

यद्यपि मधुमेहको शुरुवाती अवस्था लक्षणविहीन हुन्छ, प्राय जसो कुनै व्यक्तिले मेडिकल जाँच वा अन्य मेडिकल जटिलताको लागि निरीक्षण गर्दा बिरामी संयोगले फेला पर्दछ।

### मधुमेह सम्बन्धी मौखिक रोगहरू (जस्तै गिँजाको रोग) लाई कसरी रोक्न सकिन्छ?

गिँजासम्बन्धी रोग भएको विरामीलाई श्वास गन्हाउने, गिँजा सुन्निने तथा रक्तश्राव हुने र गिँजामा संकुचन हुने तथा अन्य लक्षणहरू हुनेछन्। गिँजा सम्बन्धी गम्भीर रोगको कारण दाँतको जरामा एक्सपोजर हुने, खाने क्रममा संवेदनशील र सुन्न महसुस गर्दछ, तसर्थ बिरामीलाई चपाउन समस्या हुन्छ।

मधुमेह रोगीहरूको निको हुने क्षमता कम हुन्छ, त्यसैले तपाईंको गिँजासम्बन्धी रोग को उपचार को लागि थप कठिन हुन्छ। तसर्थ, प्रभावकारी रोकथाम छिटो बनाउनु पर्छ।

### तपाईंको रगतमा चिनीको स्तर नियन्त्रण गर्नुहोस्

रगतमा चिनीको मात्राको दीर्घकालीन परिवर्तनहरूले प्रायजसो अन्य चिकित्सा सम्बन्धी जटिलताहरू हुन सक्छन्। अनुवर्ती न्यून भएको शरीरको प्रतिरोधकले विरामीहरूलाई संक्रमणहरूप्रति उन्मुख बनाउँछ।

### आफ्ना गिँजाहरू र दाँतको राम्रो स्याहार गर्नुहोस्

गिँजासम्बन्धी रोगको रोकथाम गर्नको लागि, तपाईंलाई मुखको स्याहार गर्ने राम्रो बानीलाई प्रोत्साहन गर्न आवश्यक हुन्छ। मधुमेह भएका मानिसहरूलाई विहान र रातमा सही तरिकाले दाँत ब्रस गरेर पर्याप्त मात्रामा दन्त प्लेक हटाउन मात्रै आवश्यक नभई दैनिक रूपमा आसत्र दाँतका सतहहरूलाई फ्लोस गर्न पनि आवश्यक हुन्छ। तपाईंको दाँतको पूर्ण सरसफाई गर्ने सुविधाको लागि आसत्र दाँतका सतहहरूबाट प्लेकलाई हटाउन मुखको सही स्याहार गर्न सहायक उपकरणहरू छन्।

## टूथब्रशिंग

- नरम ब्रिस्टल भएको ब्रस छान्नुहोस्। सामान्यतया, वयस्कको लागि उपयुक्त ब्रसको टाउकोको साइज एक-डलर सिक्काको व्यास समान हुनुपर्छ।
  - बिहान र रात फ्लोराइड टूथपेस्टको साथ आफ्ना दाँत माइनुहोस्।
  - बाहिरी सतहहरू, भित्री सतहहरू र चपाउने सतहहरू सहित: प्रत्येक दाँत सतहहरू राम्ररी सफा राख्नुहोस्।
  - टूथब्रसको टाउकोलाई गिँजाको छेउछाउतर्फ कोणमा झुकाइएको ब्रिसल्डको टिपहरूसँग राखिएको हुनुपर्छ। एक पटकमा दुई वा तीनवटा दाँतलाई सफा गर्दै स्क्रबिङ मोशनमा टूथब्रसले हुलुकासँग ब्रस गर्नुहोस्।
1. तल्लो दाँतको बाहिरी सतह ब्रश गर्नुहोस्



2. त्यसपछि तल्लो दाँत को भित्री सतह ब्रश गर्नुहोस्



3. अगाडिको दाँतको भित्री सतह ब्रश गर्दा, दाँतको मुकुट तिर गिँजाको मार्जिनबाट ब्रशिंग कोमल मोशनको प्रयोग गरी टूथब्रशलाई सिधा समानुहोस्।



4. त्यसपछि दाँतको चपाउने सतहहरू टूथब्रस पछाडि र अगाडि बढाउँदै ब्रश गर्नुहोस्



अन्तमा, बाहिरी सतहहरू, भित्री सतहहरू र माथिल्लो दाँतहरूको चपाउने सतहहरूलाई तल्लो भागको रूपमा ब्रश गर्नुहोस्।

## फ्लोस गर्ने

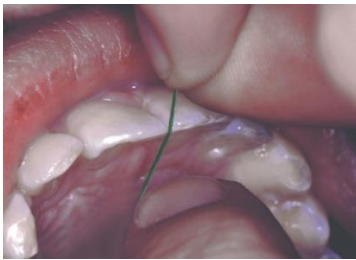
1. सर्वप्रथम, लुपलाई बाँध्न 20-25 सेमीको देन्तल फ्लोसको टुक्रालाई लिनुहोस्।



2. फ्लोसको 2 सेमी खण्ड नियन्त्रण गर्न बुढी औँला र चोरऔँला प्रयोग गर्नुहोस्।



3. भित्र र बाहिर गर्ने चाल प्रयोग गर्नुहोस्, दुईवटा नजिकैका दाँतहरूको इन्टरदेन्टल खाली ठाँउमा विस्तारै फ्लोसलाई स्लाइड गर्नुहोस्।



4. एउटा दाँत वरिपरि "C" आकारमा लपेट्नुहोस् र गिनिभाइ सल्कसको सबैभन्दा गहिरो भागमा तल तान्नुहोस्, र त्यसपछि दाँतको बिरूद्ध माथि र तल स्लाइड गर्नुहोस्। फेरी छेउछाउको दाँत वरिपरि लपेट्नुहोस् र माथि र तल गतीहरू दोहोर्याउनुहोस्। अन्य सबै छेउछाउको दाँत सतहहरू समान तरिकाले सफा गर्नुहोस्।





### *इन्टरदेन्तल ब्रश को उपयोग*

गिँजासम्बन्धी रोगको कारणले गिँजामा संकुचन भएको अवस्थामा, नजिकैको दाँतका जराहरूको बिचको खाली ठाँउलाई ठूलो बनाइन्छ, इन्टरदेन्तल ब्रसलाई देन्टल फ्लोसको सट्टामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।



### *दन्त ब्रिज सफा गर्न सुपरफ्लोसको प्रयोग गर्नुहोस्*

ब्रिज मुनिको सतहहरू सफा गर्न सुपरफ्लोसको स्पोजी भाग प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं सुपरफ्लोसको नियमित फ्लस खण्डको साथ दाँतको छेउछाउको दाँतको प्ल्याक हटाउन सक्नुहुनेछ।



### *तपाईंको हटाउन योग्य डेन्चरलाई सफा गर्नुहोस्*

दन्त प्लेक डेन्चरका सतहहरूमा हुन्छ। आफ्नो मुखको स्वास्थ्य र आफ्नो डेन्चरको स्वास्थ्य कायम राख्नको लागि, सुत्नु अगाडि तपाईंलाई सरसफाई गर्नको लागि आफ्नो डेन्चर हटाउन आवश्यक हुन्छ।

1. पहिले, डेन्चरलाई गल्तीपूर्वक खस्र र फ्र्याक्चर हुनबाट रोक्न केही पानीले वासिड बेसिन भर्नुहोस्

2. टूथब्रशमा केहि डिटरजेन्ट लगाउनुहोस् र दाँतको हरेक सतह सफा गर्नुहोस्। त्यसपछि दाँतलाई राम्ररी पखाल्नुहोस्।



3. रात भरी एक कप पानीमा डेन्चर डुबाउनुहोस्।

### नियमित दन्त जाँच

- तपाईंले आफ्नो मधुमेह अवस्था र तपाईंले लिने औषधिमा कुनै परिवर्तनको बारेमा दन्तचिकित्सकलाई सूचना दिनु आवश्यक छ।
- मधुमेहमा गम रोग छिटो खराब हुन सक्छ र सजिलै गम्भीर चरणमा प्रगति गर्न सक्छ। यसैले, तपाईंले प्रत्येक छ महिनामा डेन्टल चेक अप गर्नु पर्छ।
- हटाउन मिल्ने डेन्चर गिँजामा संकुचन र गिँजासम्बन्धी रोगको कारणले दाँतको कमजोरीको परिणाम स्वरूप अनुपयुक्त हुनसक्छ। नियमित दन्त जाँच गर्ने अपोइन्टमेन्टमा आफ्नो डेन्चरलाई समायोजन गर्न दन्त चिकित्सकलाई तपाईंले अनुरोध गर्न आवश्यक हुन्छ।

### दन्त उपचार प्राप्त गर्नुहोस्

यदि बिरामीको रगतमा चिनीको स्तर राम्रोसँग नियन्त्रण गरिएको छैन भने उनीहरूले कम जरुरी दन्त शल्य चिकित्सा स्थगित गर्नु पर्छ।

कुनै दाँत झिक्न वा दन्त उपचार अघि, तपाईं केहि खान पर्छ र त्यसपछि आफ्नो रगतमा चिनी स्तर परीक्षण गर्नुहोस्। यसले हाइपोग्लाइसीमियालाई रोक्न मद्दत गर्दछ किनकि तपाईं उपचार पछि खाना खान सक्नुहुन्न।

### धूम्रपान निषेध

अनुसन्धानले पत्ता लगायो कि गम रोग हुने सम्भावना धूम्रपान गर्नेको 5 पटक वा बढी सम्भव छ धूम्रपान नगर्नेको भन्दा। त्यसकारण, मधुमेह बिरामीहरूले धूम्रपान गर्नु हुँदैन।

### यदि तपाईं मधुमेह भएको बारे सजग हुनुहुन्न भने, तपाईं कसरी गम रोगबाट बच्न सक्नुहुन्छ?

मधुमेह भएका केहि बिरामीहरूलाई आफू मधुमेह भएको थाहा हुँदैन। उनीहरू गम रोगका साथसाथै रगतमा चिनीको स्तर नियन्त्रण गर्न असफल भएपछि गम रोग निको हुन गाह्रो हुन्छ।

यसबाहेक, केहि प्रारम्भिक मधुमेह रोगीहरूको स्पष्ट लक्षण नहुन सक्छ; उनीहरूको चिकित्सा जटिलता नभएसम्म प्रायः बिरामी पत्ता लगाइन्छ। त्यसकारण, यदि दन्त उपचार र उचित मौखिक देखभाल पछि तपाईंको गम रोगको स्पष्ट सुधार छैन भने, तपाईंलाई रगतमा चिनीको स्तर मधुमेह जाँच गर्न सल्लाह दिइन्छ, ताकि उचित उपचार लागू गर्न सकिन्छ।