

## ذیابیطس ہماری منہ کی صحت کو خطرہ!

ذیابیطس میں مریض کی عام صحت پر نہ صرف پیٹھولوجیکل اثر ہوتا ہے، بلکہ ان کی منہ کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے۔

مزید یہ کہ، اگر ذیابیطس کے بلڈ شوگر لیول کو اچھی طرح کنٹرول نہ کیا جائے، وہ آسانی سے منہ کے مرض میں مبتلا ہو جائیں گے، جیسے کہ مسوڑوں کی بیماری۔ مسوڑوں کی بیماری دانتوں کو سہارا دینے والے ریشوں کا انفیکشن ہے۔ اگر منہ کی حفظان صحت خراب ہے تو گم کے مارجن کے ساتھ دانتوں کی پلک جمع ہو جائے گی۔ دانتوں کی تختی سے آنے والے جراثیم زہریلے مادے خارج کرتے ہیں جو مسوڑوں، پیریڈونٹل جھلی، جبرے کی ہڈی وغیرہ سمیت پیریڈونٹل ٹشوز (دانت کے گرد ریشے) کو جن دیتے ہیں، جو کہ مسوڑوں کی بیماری کا سبب بنتی ہے۔ اس کے علاوہ، بے قابو منہ کی بیماریاں ذیابیطس کی حالت کو مزید بڑھا سکتی ہیں۔

کچھ ذیابیطس کے مریضوں کو تجربہ ہے کہ وہ جسمانی وزن میں کمی کے ساتھ کھانے، پینے اور بار بار پیشاب کرنے کی خواہش کر رہے ہوتے ہیں۔ انہیں آسانی سے انفیکشن اور تھکاوٹ بھی ہو جاتی ہے۔ تاہم، ذیابیطس کے ابتدائی مرحلے میں کوئی علامات نہیں ہوتی۔ بیماری کا اکثر اتفاقی طور پر اس وقت پتا چلتا ہے جب کسی کا طبی معائنہ یا دیگر طبی پیچیدگیوں کا معائنہ ہوتا ہے۔

**ذیابیطس کے مریض کو ذیابیطس سے متعلق منہ کی بیماریوں (جیسا کہ مسوڑوں کی بیماری) سے کیسے بچایا جائے؟**

مسوڑوں کی بیماری کے ساتھ مریض کو ساتھ سانس میں مشکل، سوجن اور مسوڑے سے خون، گم ریسیشن اور دوسری علامات ہو گی۔ شدید مسوڑوں کی بیماری کے نتیجے میں دانتوں کی جڑ کی سطح نظر آئے گی، کھانے کے دوران حساس اور سُن ہو جانے کے احساس کا باعث بنتی ہے، مریض کو پھر چبانے میں مشکل پیش آئے گی۔

ذیابیطس کے مریض کی ٹھیک ہونے کی صلاحیت کم ہوتی ہے، اس لیے یہ آپ کے مسوڑے کی بیماری کے صحت یاب ہونے کے لیے مشکل ہے۔ لہذا، جلد ہی مؤثر روک تھام کی جانی چاہیے۔

### اپنے بلڈ شوگر لیول کو قابو کریں

بلڈ شوگر لیول کا طویل مدتی اتار چڑھاؤ اکثر دیگر طبی پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ اس کے نتیجے میں کم جسمانی مزاحمت مریضوں کو انفیکشن کا شکار بناتی ہے۔

### اپنے مسوڑوں اور دانتوں کے لیے اچھی دیکھ بھال کریں

مسوڑوں کی بیماری سے بچنے کے لیے، آپ کو اچھی منہ کی دیکھ بھال کی عادات اپنانے کی ضرورت ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو نہ صرف صبح اور رات کے وقت دانتوں کی برش کر کے دانتوں کی پلک کو مناسب طریقے سے ختم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، بلکہ ملحقہ دانت کی سطحوں کو بھی روزانہ فلوس کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے دانتوں کی مکمل صفائی میں آسانی کے لیے، ملحقہ دانتوں سے پلک کو ہٹانے کے لئے منہ کی دیکھ بھال کی صحیح معاونت کا انتخاب کریں۔

ٹوتھبرشنگ

➤ نرم بالوں کے ساتھ ٹوتھ برش منتخب کریں۔ عام طور پر، بڑوں کے لیے موزوں برش کے سر کا سائز

ایک ڈالر کے سکے کے قطر جتنا ہونا چاہیے۔

- اپنے دانتوں کو صبح اور رات میں فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ برش کریں
- دانت کی تمام سطحوں کو مکمل طور پر صاف کریں، جن میں: بیرونی سطحیں، اندرونی سطحیں اور چبانے والی سطحیں شامل ہیں۔
- ٹوتھ برش کے سر کو گم مارجن کے ساتھ کسی زاویے پر بالوں کو ترچھی ترکیب میں رکھیں۔ ٹوتھ برش کو چھوٹی رگڑنے والی حرکات میں نرمی سے منتقل کریں، دو سے تین دانتوں پر ایک وقت پر کام کرتے ہوئے۔

1. نیچے والے دانتوں کی بیرونی سطحوں کو برش کریں۔



2. پھر نیچے والے دانتوں کی اندرونی سطحوں کو برش کریں۔



3. جب سامنے والے دانتوں کی اندرونی سطحوں کو برش کریں، دانتوں کا برش سیدھے رکھیں، جنجی ول مارجن سے دانتوں کے کراؤن کی طرف برش حرکت کا استعمال کریں۔



4. پھر ٹوتھ برش کو آگے اور پیچھے کر کے دانتوں کی چبانے والی سطحوں کو صاف کریں۔



آخر میں، دانتوں کی بیرونی سطحوں، اندرونی سطحوں اور چبانے والی سطحوں کو برش کریں جس طرح نیچے والے کیے۔

## فلوسنگ

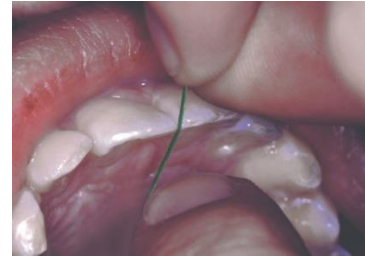
1. پہلے، لوپ باندھنے کے لیے 20 - 25 سینٹی میٹر لمبی ڈینٹل فلوس کا ایک ٹکڑا لیں۔



2. فلوس کے 2 سینٹی میٹر کے حصے کو کنٹرول کرنے کے لیے پہلی انگلیوں اور انگوٹھوں کا استعمال کریں۔



3. اندر اور باہر سائنگ تحریک کا استعمال کریں، فلوس کو شائستگی سے ساتھ والے دو دانتوں کی اندرونی جگہ میں رگڑیں۔



4. ایک دانت کے گرد لپیٹ کر 'C' کی شکل بنائیں اور شائستگی سے نیچے جنجی ول سلکس کے گہرے حصے کی طرف کھینچیں، دانت کے خلاف اوپر اور نیچے رگڑیں۔ پھر ساتھ والے دانت کے گرد لپیٹیں اور اوپر اور نیچے والی حرکات دوہرائیں۔ دوسرے تمام ملحقہ دانت کی سطحوں کو اسی طرح صاف کریں۔





### انٹر ڈینٹل برش کا استعمال

مسوڑے کی بیماری کی وجہ سے گم ریسیشن کی صورت میں، جڑوں اور ساتھ والے دانتوں کے درمیان جگہ کھلی ہو جاتی ہے، ڈینٹل فلوس کی بجائے انٹر ڈینٹل برش استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آہستہ سے انٹر ڈینٹل برش کو دانتوں کے درمیان خالی جگہ میں داخل کریں، گم مارجن کے جتنا قریب ممکن ہو سکے برش کو رکھیں، برش کو آگے اور پیچھے منتقل کر کے ملحقہ دانت کی سطحوں کو صاف کریں۔



سپر فلوس کے استعمال سے مستحکم ڈینٹل بریج کو صاف کریں  
سپر فلوس کا اسفنجی حصہ استعمال کر کے بریج کے نیچے والی سطحوں کو صاف کریں۔ آپ سپر فلوس کے باقاعدہ فلوس کے حصے کے ساتھ ملحق دانتوں کی سطحوں پر دانتوں کی پلک کو ختم کر سکتے ہیں۔



### اپنے اتر جانے والے مصنوعی دانت صاف کریں

دانتوں کی پلک مصنوعی دانتوں کی سطحوں پر چپک جاتی ہے۔ آپ کے مصنوعی دانتوں کی منہ کی صحت اور حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لیے، آپ کو صفائی کے لیے رات کو سونے سے پہلے دانت اتارنے کی ضرورت ہے۔

1. پہلے، مصنوعی دانتوں کو حادثاتی طور پر گرنے اور ٹوٹنے سے بچانے کے لیے صاف کرنے والے بیسن کو

تھوڑے پانی سے بھر لیں  
2. ٹوتھ برش پر تھوڑی سی ڈنڈر جنٹ لگائیں اور مصنوعی دانتوں کی ہر سطح کو صاف کریں۔



3. مصنوعی دانتوں کو رات کو کپ میں ڈبو کر رکھ دیں۔

### دانتوں کا باقاعدہ چیک اپ

- جو آپ دوائیاں لے رہے ہیں اور اپنی ذیابیطس کی حالت میں تبدیلیوں کے بارے میں ڈینٹسٹ کو بتانے کی ضرورت ہے۔
- مسوڑے کی بیماری ذیابیطس کے مریض میں تیزی سے بگاڑ اور بڑھ کر تشویشناک مرحلے پر آسانی سے پہنچ سکتی ہے۔ لہذا، آپ کو ہر چھ ماہ بعد دانتوں کے چیک اپ کی ضرورت ہے۔
- مسوڑے کی بیماری کی وجہ سے گم ریسیشن اور دانت ڈھیلے ہونے کے نتیجے میں ہٹ جانے والے مصنوعی دانت کی تنصیب غیر مناسب بن سکتی ہے۔ آپ کو دانتوں کے باقاعدہ چیک اپ کی اپوائنٹ منٹ میں ڈینٹسٹ کو مصنوعی دانت ایڈجسٹ کرنے کا کہنے کی ضرورت ہے۔

### دانتوں کا علاج حاصل کریں

اگر مریض کا بلڈ شوگر لیول ٹھیک سے کنٹرول نہیں ہے تو، وہ غیر ضروری دانتوں کی سرجری ملتوی کریں۔ دانت نکلوانے یا دانتوں کے علاج سے پہلے، آپ کو کچھ کھائے ہوئے ہونا چاہئے اور پھر اپنا بلڈ شوگر لیول چیک کریں۔ اس سے ہائپوگلیسیمیا کو روکنے میں مدد ملتی ہے کیونکہ علاج کے بعد آپ کھانا کھانے کے قابل نہیں ہوتے۔

### سگریٹ نوشی منع ہے

تحقیق سے معلوم ہوا کہ تمباکو نوشی نہ کرنے والے کے مقابلے میں تمباکو نوشی کرنے والوں کو مسوڑوں کی بیماری لگنے کا امکان 5 گنا یا اس سے زیادہ ہے۔ اس لیے، ذیابیطس کے ساتھ مریض کو سگریٹ نوشی نہیں کرنی چاہئے۔

اگر آپ ذیابیطس ہونے کے بارے میں آگاہ نہیں ہیں تو، آپ مسوڑے کی بیماری کو کیسے روک سکتے ہیں؟ کچھ ذیابیطس کے ساتھ مریض آگاہ نہیں ہوتے کہ انہیں ذیابیطس ہے۔ وہ مسوڑوں کی بیماری میں مبتلا ہونے کے ساتھ ساتھ بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول کرنے میں بھی ناکام ہو جاتے ہیں، مسوڑے کی بیماری کا صحت یاب ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ، کچھ ابتدائی ذیابیطس کے مریضوں میں واضح علامات نہیں ہو سکتی ہیں؛ بیماری کا اکثر نا معلوم ہوتی ہے یہاں تک کہ وہ طبی پیچیدگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے، اگر دانتوں کے علاج اور مناسب منہ کی دیکھ بھال کے بعد آپ کے مسوڑوں کی بیماری میں کوئی واضح بہتری نہیں آتی ہے تو، آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ ذیابیطس کے لئے بلڈ شوگر لیول چیک کروائیں، تاکہ مناسب علاج کا اطلاق کیا جا سکے۔