

मेथाडोन उपचार गराइरहेका मानिसहरूका लागि मुखको स्याहार

सुख्खा मुख छ?

ओपियम (जस्तै, हेरोइन) समावेश भएका औषधिहरूले मुख सुख्खा गराउनेछन्। विगतमा तपाईंको लामो समयसम्म हेरोइनको कूलत भएको कारण र मेथाडोन सिन्थेटिक ओपिएटको प्रकार भएको तथ्यका कारण तपाईं हाल मेथाडोन उपचारमा भए तापनि तपाईं अझैपनि मुख सुख्खा हुने समस्याबाट ग्रसित हुनुहुन्छ। निरन्तर मुख सुख्खा हुनाले तपाईंलाई असहज महसुस मात्र हुँदैन, यसले दाँत खिइने सम्बन्धी गम्भीर समस्या हुने तपाईंको सम्भावनालाई पनि वृद्धि गर्छ।

सुख्खा मुखको असहजतालाई कम गर्न र दाँत खिइने सम्भावनालाई कम गर्न, तपाईंले:

- आफ्नो मुखको क्याभिटीलाई भिजाइराख्न बारम्बार पानी पिउनुपर्छ



- आफ्नो च्यालको प्रवाहलाई वृद्धि गर्न धेरै नै चपाउनुपर्ने खाना खानुपर्छ
 - तरकारीहरू: बोक चोय, चोय सम र सेलेरी, आदि।
 - फलफूल: स्याउ, नास्पाति र बेलौती, आदि।
 - मासु: सँगुरको मासु, गाईको मासु, भेडाको मासु र कुखुराको मासु, आदि।



- चपाउने बानीलाई प्रोत्साहन गर्न, मासुलाई कीमा नबनाउनुहोस्

बेस्वादको छ?

ओपियम र मेथाडोन समावेश भएको औषधिले स्वादको अनुभूतिलाई असर गर्नेछ जसको कारण खानामा अरुचि हुन्छ। परिणाम स्वरूप, तपाईं दुब्लाउनु हुन्छ वा उर्जाको द्रुत प्राप्तिका लागि गुलियो खानामा निर्भर हुनुहुन्छ। यद्यपि, गुलियो खानाको प्राथमिकताले कुपोषण गराउनेछ र दाँत खिइने सम्भावनालाई वृद्धि गर्नेछ।

राम्रो शारीरिक तथा दन्त स्वास्थ्यका लागि, तपाईंले:

- दिनमा तीन पटक खाना खानुपर्छ, जसमा बिहानको खाजा, दिउँसोको खाना र रातिको खाना समावेश हुनुपर्छ।



- तपाईंको शरीरलाई पर्याप्त पोषक तत्वहरू पुर्‍याउन प्रत्येक खानामा विविध खानाका परिकार खानुपर्छ।
- प्रत्येक खाना खाँदा पर्याप्त मात्रामा खानुपर्छ र ख्याकहरूबाट टाढा रहनुपर्छ।

दाँत दुखेको छ?

तपाईंको दाँत कुहिएको हुनाले तपाईंको दाँत दुखेको हो। ओपियम समावेश भएका औषधिहरूको सेवन गर्नाले दुखाइको अनुभूति कम हुन्छ। तसर्थ, तपाईं बिस्तारै कुहिन बढ्दै गएको आफ्नो दाँतको बारेमा अनभिज्ञ हुनुहुन्छ। अहिलेको तपाईंको दाँतको दुखाइले तपाईंको दाँत गम्भीर रूपमा कुहिएको छ भनी संकेत गरिरहेको छ।

■ दाँतको दुखाइलाई व्यवस्थित गर्न, तपाईंले:

सम्भव भएसम्म छिटो दाँतको उपचार गराउनुपर्छ। आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई तपाईंले मेथाडोन उपचार गराइरहनुभएको छ भनी बताउनुपर्छ जसकारण उहाँले तपाईंको व्यक्तिगत आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न उचित उपचारमा ध्यान दिनुहुनेछ।



विगतको भन्दा हालको अवस्था फरक छ?

यदि तपाईंलाई आफ्नो हालको अवस्था परिवर्तन भएको र पहिलेको भन्दा फरक भएको लाग्छ भने, यसको कारण गम्भीर रूपमा दाँत खिड्नु र पेरिओडन्टल रोग हुन सक्नेछ। तपाईंको मुखको स्याहारमा लापरवाही र गुलियो खानाको प्राथमिकताका साथै तपाईंको धुम्रपान गर्ने बानी सबैले रोगहरू लाग्नमा योगदान दिएका छन् जसको कारण तपाईंको दाँत कमजोर भएर अन्ततः झरेको छ।

परिणाम स्वरूप, झर्ने दाँतहरूको संख्यामा वृद्धिसँगै तपाईंका मुखका मांसपेशीहरूले आधार गुमाउँछन् र गिँजाले तपाईंको दाँतलाई ढाक्छ, अतः दाँतको अवस्थामा परिवर्तन आउँछ।

तपाईंको दाँतलाई बचाउन, तपाईंले:

- बिहान र राति सुत्नु अगाडि फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्टले आफ्नो दाँत माइनुपर्छ
- दाँतका हरेक सतहलाई राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ जसमा बाहिरी सतह, भित्री सतह र खाना चपाउने सतहहरू समावेश हुन्छन्
- गिँजा र दाँतको मिलन हुने ठाउँमा कोण बनाइ आफ्नो दाँत माइने ब्रसलाई राख्नुपर्छ। दुईदेखि तीन समूह बनाइ प्रत्येक समूहमा 10 पटक अगाडि-पछाडि हुने गरी दाँत माइनुपर्छ



- धूम्रपान गर्ने बानी त्याग्नुहोस्

आफ्ना बाँकी रहेका दाँतको सुरक्षा गर्नुहोस् किनकी तिनीहरूले खाना चपाउन मद्दत गर्छन् र अन्य व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्दा शब्द उच्चारण गर्न मद्दत गर्छन्। यसका साथै, यदि तपाईंको मुखको मांसपेशीहरूलाई दाँतको आधार मिल्छ भने तपाईं पूर्ण र स्वस्थ देखिनुहुनेछ।

तपाईंलाई सल्लाह:

1. बिहान र राति सुत्नु अगाडि फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्टले आफ्नो दाँत माइनुहोस्
2. गुलियो खाना कम खानुहोस्

तपाईंलाई दन्त र शारीरिक रूपमा स्वस्थ रहन शुभकामना दिन्छौं!