

## مدافعہ / انسدادی نگہداشت

ہمارا منہ بقیہ جسم کا دروازہ ہے۔ غیر صحتمند منہ کا عام صحت پر گہرا اثر ہو سکتا ہے، لہذا اس کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے۔ بیماری سے بچاؤ کا مطلب ہے کہ بیماری کو شروع ہونے سے روکنا یا اگر بیماری شروع ہو گئی ہے تو اس کو بڑھنے سے روکنا۔ ہمیں کھانے پینے، گفتگو کرنے، مسکرانے اور خود اعتماد ہونے کیلئے صحتمند منہ درکار ہے۔ ہمیں منہ کی جن بیماریوں سے بچنا چاہئے ان میں دانتوں کو کیرا لگنا، مسوڑھوں کی بیماری، دانتوں کا گھسنا، دانتوں پر چوٹ اور منہ کا کینسر شامل ہیں۔ پیشہ وارانہ ماہرین سے مدد کے علاوہ ہمیں از خود معلوم ہونا چاہئے کہ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کیلئے کیا کیا جائے۔ اگر آپ کا منہ خشک رہتا ہے، کسی بیماری جیسے ذیابیطس میں مبتلا ہیں یا کسی قسم کی ادویات استعمال کرتے ہیں تو دانتوں کی بیماری لگنے کے زیادہ امکانات ہیں۔ اپنے دندان ساز (ڈینٹسٹ) سے اس کے بارے میں لازماً گفتگو کریں۔

### ذاتی نگہداشت

غذا و غذا بنیت: اچھی صحت کی بنیاد معیاری خوراک ہے۔ متوازن غذا کیلئے تازہ پھل، سبزیاں، دالیں، اناج اور سیریل انتہائی لازمی ہیں۔

دانتوں میں کیرا لگنا، دانتوں میں سوراخوں کا سبب بنتا ہے اور یہ بیٹھے مشروبات و غذا کے کثرت استعمال کا نتیجہ ہے۔ رات کے کھانے اور بالخصوص سونے سے پہلے شکر ملے کھانوں اور مشروبات سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ان میں مٹھائیاں، بسکٹ، رس، پیسٹریاں، کیک، شیریں مشروبات، فروٹ جوس، ڈبہ میں بند مشروبات، اسپورٹ ڈرنکس شامل ہیں۔ کھانے پینے کی ہلکی پھلکی اشیاء میں متبادل کے طور پر تازہ پھل، پیپر، خوشنما لائقہ اشیاء، غیر نمکین میوہ جات (بڑے بچوں کیلئے)، دودھ، دہی اور پانی ملا ہوا فروٹ جوس شامل ہو سکتے ہیں۔

دانتوں کا گھسنا ایسے ترش عناصر کی وجہ سے ہوتا ہے جن سے دانتوں کی اوپری سطح تحلیل ہو جاتی ہے۔ اس کے اسباب ترش مشروبات (کولا ڈرنکس، ڈبہ میں بند، اسپنڈ، اسپورٹ ڈرنکس، آلوکوپا پس) اور ایسٹروں، کھٹے اور سیبوں کا متواتر استعمال ہو سکتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے، کھانے کے اوقات میں ان کا استعمال محدود کریں۔ بار بار الٹی آنا یا کھٹے ڈکار آنا (معدے کی تیز ابیت کا منہ آنا) دانتوں کے گھسنے کا سبب بنتا ہے۔ دن میں دو منٹ الکل فرمی ماؤتھ واش (منہ صاف کرنے کی دوا) سے کلی کریں۔ ترش کھانوں یا مشروبات کے بعد ایک گھنٹے تک دانت برش کرنے، یا قے کرنے سے پرہیز کریں کیونکہ یہ کھٹاس کی وجہ سے نرم ہوئی اوپری سطح اترنے اور اس کو مزید خراب کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔

دانتوں کی صفائی: عام یا بیڑی والے ٹوتھ برش سے دانتوں کی روزانہ محتاط و مؤثر صفائی، دانتوں پر جمی میل کی تہ پر قابو پانے میں مدد دے سکتی ہے۔ دیگر معاون عناصر میں فلاس اور انٹرن ڈینٹل برش انتہائی پُرا اثر ہو سکتے ہیں، تاہم ان کا استعمال ماہرانہ مشورہ کے بعد کیا جاتا ہے۔ فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ دانتوں کو کیرا لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ شیر خوار اور چھوٹے بچوں کے ساتھ مخصوص ضروریات و اعانت کے حامل ضعیف حضرات اور جو یہ کام اکیلے نہ کر سکیں، کو اپنی نگرانی میں دانت صاف کرانا بہت اہم ہے۔ فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کرنے کے بعد کلی کی بجائے صرف تھوکانا بہتر ہے۔

مصنوعی دانتوں کی نگہداشت: مصنوعی دانتوں کو ہر رات اتارنا اور صاف کیا جانا چاہئے۔ ہر کھانے کے بعد ان کی جزوی صفائی کی جانی چاہئے۔ مصنوعی دانتوں کے خراب ہو جانے، صحیح ڈنٹ نہ آنے یا استعمال کی وجہ سے زخم ہونے کی صورت میں تبدیل کئے جانے چاہئیں۔

فلورائیڈ کی ٹوتھ پیسٹ میں موجود گی سے دانتوں میں کیرا لگنے سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ کسٹن اور چھوٹے بچوں کو کم مقدار میں ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنی چاہئے۔ اپنے بچے کیلئے مفید ترین ٹوتھ پیسٹ کے متعلق اپنے ڈینٹسٹ سے مشورہ کریں۔ فلورائیڈ چھ برس سے زائد عمر کے بچوں و بالغوں کے لئے گھر میں روزمرہ استعمال کیلئے ماؤتھ واش کے طور پر دستیاب ہے۔ فلورائیڈ کا استعمال دانت صاف کرنے کے علاوہ اوقات میں کرنا چاہئے۔

تمباکو نوشی سے اجتناب کریں کیونکہ اس سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ تمباکو نوشی اور پان چبانے سے دانتوں پر دھبے پڑ جاتے ہیں، زخم دیر سے ٹھیک ہوتے ہیں اور منہ کے دیگر عضلات میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں کی بیماری کا سبب بنتے ہیں جو منہ کے کینسر (OC) کا ذریعہ بنتی ہیں۔

شراب / الکل کے کثرت استعمال سے پرہیز کریں کیونکہ مجموعی صحت پر اس کے بھی بے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس سے چوٹ لگنے (بمعنی چہرہ اور منہ کے) اور منہ کے کینسر (OC) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

منہ کے اندر استعمال ہونے والے زیورات کے استعمال سے بچیں، کیونکہ ان کے استعمال سے منہ خراب ہو جاتا ہے، دانتوں کے ٹوٹنے میں اضافہ ہونے کے ساتھ ساتھ ٹھیک نہ ہونے والا زخم پیدا ہوتا ہے۔

کھیل جن میں چوٹ لگنے کا ڈر ہو، جیسے ہاکی، آئس ہاکی، رگبی، باکسنگ کھیلتے وقت صحیح ناپ کا ماؤتھ گارڈ کا استعمال کریں۔

منہ کا خود معائنہ کرنا خود نگہداشتی عمل کا ایک اہم پہلو ہے۔ مخصوص معاونت کے درکار اور بعض ضعیف افراد کے ساتھ ساتھ بچوں کے منہ چیک کرنے کا ذمہ لینا بھی بہت اہم ہے۔

دانتوں کے معائنہ کے لئے جانا - دانتوں کے معائنہ کیلئے جاننا ہر ایک کیلئے انتہائی لازمی ہے، وہ لوگ بھی جن کے دانت قدرتی نہیں اور مصنوعی دانت استعمال کرتے ہیں۔ آپ کی اپنی روزمرہ انسدادنی نگہداشت میں مددو سہارے کی فراہمی کیلئے ڈینٹل ٹیم موجود ہیں۔

**پروفیشنل ڈینٹل کیریئر / دانتوں کی ماہرانہ نگہداشت :**

ڈینٹل ٹیم میں دندان ساز، ڈینٹل تھر اپسٹ، ڈینٹل بائی جینسٹ اور ڈینٹل نرس شامل ہیں۔ یہ صلاح مشورہ اور مناسب علاج فراہم کر سکتے ہیں۔ بچوں کیلئے: دانتوں کی مناسب پیدائش و افزائش کے اطمینان کیلئے ڈینٹسٹ بچوں کے دانت چیک کر سکتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر دوسرے ماہر ڈینٹسٹ کے پاس بھیج سکتے ہیں مثال کے طور پر دانتوں کی ترتیب و درستگی کیلئے آر تھو ڈینٹسٹ کے پاس۔

دانتوں میں کیڑا لگنے سے بچاؤ کیلئے ہو سکتا ہے کہ پچھلے دانتوں کی چبانے والی سطح پر شکاف بند کرنے کا مواد **fissure sealants** استعمال کیا جائے، یا روغن کے طور پر فلورائیڈ کی تہ چڑھائی جائے۔ ایسے بالغ افراد جن کے دانتوں میں کیڑا لگنے کی شرح بہت زیادہ ہے، دندان ساز عام ملنے والی ٹوتھ پیسٹ کی بجائے فلورائیڈ کی نسبتاً زیادہ مقدار والی ٹوتھ پیسٹ کا استعمال تجویز کر سکتے ہیں۔ ٹکر لگنے والے کھیلوں میں حصہ لینے والے افراد کی ماؤتھ گارڈ کے صحیح ڈھونے کی یقین دہانی کیلئے دانتوں کا نا پ لے سکتے ہیں۔

مسوڑھوں کی بیماری کا منہ میں ایسی جگہوں پر پایا جاتا ہے جو صحیح صاف نہ ہو سکیں یا جن کا صاف کرنا مشکل ہو۔ ڈینٹل ٹیم ایسی جگہوں کی ماہرانہ صفائی اور ان جگہوں کو مؤثر طریقے سے صاف کرنے میں مدد کی پیشکش کر سکتے ہیں۔

منہ کے کینسر اور دیگر بیماریوں کیلئے ڈینٹسٹ منہ کا معائنہ کر سکتے ہیں۔ ڈینٹل ٹیم تجویز کردہ ادویات کے خراب اثرات کی وضاحت بھی کر سکتے ہیں مثلاً منہ کا خشک ہو جانا اور اس سے بچاؤ کی تدابیر کرنا۔

**دیگر ایجنسیاں :**

کیونٹی میں ایسے افراد موجود ہیں جو دانتوں کی صحت کے متعلق صلاح مشورہ فراہم کر سکتے ہیں، ان میں ہیلتھ ویزٹرز، سکول اور ڈسٹرکٹ نرسیں شامل ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ مقامی سکولوں میں دانت برش کرنے کے پروگرام جاری ہوں اور فلورائیڈ والا دودھ کے پروگرامز کے ذریعے فلورائیڈ مہیا کی جاتی ہو۔ بعض علاقوں میں گھروں میں آنے والے پانی میں کم و بیش ملین کا ایک حصہ فلورائیڈ موجود ہوتا ہے جو دانتوں میں کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ بعض ممالک میں، متبادل کے طور پر، فلورائیڈ نمک میں موجود ہوتا ہے جو مدافعانہ فوائد بھی دیتا ہے۔

مزید معلومات ----