

दाँत और मसूढ़े : आपकी सेहत का आईना



• डॉ. पुनीत विग

कहते हैं कि तेज़ दिमाग के लिये एक स्वस्थ शरीर जरूरी होता है। हम इसमें जोड़ना चाहेंगे कि एक स्वस्थ शरीर के लिये स्वस्थ मुख और दाँत जरूरी हैं। मुँह व दाँत आपके द्वारा खाने-पीने की सभी चीजों के लिये प्रथम द्वार है। पाचन प्रक्रिया की शुरुआत ही मुँह से हो जाती है। दाँत खाद्य पदार्थों को छोटे-छोटे टुकड़ों में पीस कर उन्हें निगलने लायक बनाते हैं, जिससे पाचक रस उन पर अच्छे से काम कर सकें।

दाँत, जुबान और मुँह हमें बोलने में भी मदद करते हैं। भोजन के साथ आने वालों कीटाणुओं को भी खत्म करते हैं साथ ही हमें भोजन के स्वाद का भी मजा देते हैं।

यदि आपका मुँह मसूढ़े व दाँत खुद ही कीटाणुओं से संक्रमित हों तो आप अनेक व्याधियों का शिकार हो सकते हैं। मधुमेह में शुगर बढ़ने पर मुँह में सूखापन महसूस होता है। लार के कम बनने से मुँह में कीटाणुओं से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। साथ ही शुगर बढ़ी होने पर मसूढ़ों व दाँतों में संक्रमण (Infections) होने का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है। मधुमेह नियंत्रित नहीं होने पर मुँह से बदबू आना, मसूढ़ों में मवाद पड़ना और दाँतों में कीड़ा लगना आम बात है।



दाँतों में कीड़ा लगने पर (Caries and cavities) मधुमेह में यह तेजी से बढ़ता है और दाँत की जड़ में मवाद पड़ने का खतरा रहता है। मधुमेह में अनेक दाँतों में एक साथ केविटीज़ होना भी आम बात है।

आइये सबसे पहले ये देख एक स्वस्थ मुख एवं दाँत किसे कहते हैं। स्वस्थ दाँतों एवं मसूढ़ों में मसूढ़ों का रंग गुलाबी होता है उसमें कहीं भी अत्यधिक लाली व मवाद नहीं होता न ही कहीं सूजन होती है और न ही मसूढ़ों में कहीं से खून निकलता है। स्वस्थ दाँतों में सुराख (Cavities) या दाँतों का सड़कर भुरना (Caries) नहीं होते। दाँतों के अन्दर अथवा दो दाँतों के बीच की जगह में भोज्य पदार्थ नहीं चिपके रहते। दाँत लगभग सफेद दिखते हैं और उन पर पीली या काली पपड़ी (Tartar) नहीं जमी होती। मुख में से किसी किस्म की दुर्गंध नहीं आती एवं कुल्ला करने के बाद मुँह एवं दाँत दुर्गंध रहित रहते हैं।

हाल ही में हुए कुछ शोधों से पता चला है कि दाँतों पर पपड़ी जमना एवं मसूढ़ों की बीमारियों के होने का संबंध हार्ट अटैक से भी है। ऐसा समझा जाता है कि मुँह में उत्पन्न होने वाले बैक्टीरिया खून ले जाने वाले नालियों में पपड़ी जमने एवं उनके चोक होने में सहायता करते हैं।

मुँह में सैकड़ों किस्म के बैक्टीरिया होते हैं परंतु स्वस्थ शरीर में प्रतिरोधात्मकता (Immune System) इन्हें खून में नहीं पहुँचने देता और न ही इन्हें मसूढ़ों पर आक्रमण करने देता है। अनियंत्रित मधुमेह में इम्यून तंत्र (Immune System) कमजोर पड़ जाता है एवं ये बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हुये मसूढ़ों के माध्यम से खून में पहुँचने लगते हैं। यदि मरीज का इम्यून तंत्र (Immune System) बहुत



कमजोर हो चुका हो तो इससे सेप्टीसीसिया जैसी जानलेवा बीमारी भी हो सकती है।

कैसे रखें दाँतों एवं मसूढ़ों को स्वस्थ?

- 1) प्रत्येक भोजन के बाद ब्रश एवं टूटपेस्ट से दाँत साफ करें।
- 2) दो माह में ब्रश अवश्य बदल दें।
- 3) ब्रश करते समय ब्रश को नीचे से ऊपर एवं ऊपर से नीचे की ओर चलायें जिससे दाँतों के बीच फँसे भोज्य पदार्थ निकल जायें।
- 4) महीन पिसे मैदे से बनी वस्तुएँ, चॉकलेट आदि कम-से-कम खायें। रेशोदार खाद्य पदार्थ, फल, सलाद, आदि ज्यादा खायें।
- 5) ब्रश करने के बाद अंगुली से मसूढ़ों की मालिश करें।
- 6) प्रत्येक खाने के बाद कुल्ला अवश्य करें। कुल्ला करते समय दाँतों को भीचकर पानी को दाँतों की बीच की जगह से आर-पार ले जायें।
- 7) छह माह में एक बार अपने दंत चिकित्सक से दाँत एवं मसूढ़ों का निरीक्षण करवायें एवं कोई व्याधि पाये जाने पर उसका पूर्ण इलाज करवायें।
- 8) दंत चिकित्सक के कहने पर दाँतों की स्केलिंग एवं फ्लॉसिंग करवायें।
- 9) तंबाकू, धूम्रपान, सुपारी, पान, मसाला आदि चीजों का उपयोग बिल्कुल न करें।
- 10) यदि आप एसीडिटी एवं खट्टी डकारों से

पेशान हैं, तो अपने चिकित्सक से इसका इलाज करवायें।

- 11) भोजन में कैल्शियम, विटामिन-डी, विटामिन-सी पर्याप्त मात्रा में लें।
- 12) अपने दंत चिकित्सक को यह अवश्य बतायें कि आप डायबिटिक हैं एवं आपका शुगर कंट्रोल कैसा चल रहा है।
- 13) यदि आप हृदय रोग एवं हाई बी.पी. के मरीज हैं तो इसकी जानकारी भी अपने दंत चिकित्सक को दें। जो दवाई इंजेक्शन से सुन्न करने के लिये देते हैं उसका प्रकार एवं मात्रा हृदय रोगी एवं ब्लड प्रेशर के मरीजों में अलग हो सकती है।
- 14) यदि आपको दाँत निकलवाना ही पड़े तो उसके पहले खून में शुगर का कंट्रोल नियंत्रित होना चाहिये नहीं तो दाँत निकालने के बाद बने घाव में इन्फेक्शन एवं मवाद पड़ सकता है।
- 15) यदि आप एस्प्रिन या क्लोपिडोग्रिल या खून में थक्का बनने से रोकने की कोई दवाई ले रहे हैं तो ये भी दंत चिकित्सक को बतायें। ऐसी स्थिति में दाँत निकालने के बाद बहुत ज्यादा खून बह सकता है। तो देखा दोस्तों, दाँत-मसूढ़ों की थोड़ी-सी देखभाल से आप कई बड़ी समस्याओं से बच सकते हैं। आशा है यह सब जानकर आप ज्यादा सजग और समझदार हो गये होंगे। ●●●

– डॉ. पुनीत विग

ई-4/3, अरेरा कॉलोनी, भोपाल.