

دانتوں کی عام تکالیف

نیچے دی گئی لسٹ صرف رہنمائی کے لئے ہے۔ آپ اپنے منہ کا خود معائنہ کر سکتے ہیں اور باقاعدہ تشخیص کیلئے اپنے ڈینٹلسٹ سے رجوع کر سکتے ہیں۔ اپنی طبی تکالیف اور معالجہ سے اپنے ڈینٹلسٹ کو لازمی آگاہ کریں۔

کیا آپ کو نیچے دی گئی تکالیف میں سے کوئی تکلیف ہے :

[دانت کا درد](#)

[مسوڑھوں سے خون آنا](#)

[دانتوں کا بلنا](#)

[بدبودار سانس](#)

[منہ میں زخم \(السر\)](#)

[دانت کی چوٹ](#)

[بدرنگ دانت](#)

[منہ کا خشک ہونا](#)

دانت کا درد :

درد کس قسم کا ہے؟ کیا یہ آپ کو ساری رات جگائے رکھتا ہے؟ کیا سوجن بھی ہے؟

درد کی مختلف اقسام ہیں۔ درج ذیل لسٹ ملاحظہ کریں۔

☆ درد صرف اس وقت ہوتا ہے جب میں کچھ کھانے یا پینے لگتا ہوں

آپ کے دانتوں میں سوراخ ہو سکتا ہے؛ اس کے مزید بچنے سے قبل اس کا معائنہ و علاج کرائیں

☆ لگاتار ہلکا درد؛ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے دانتوں میں غذائی ذرات پھنسے ہوئے ہیں۔

دانتوں کے درمیان سوراخوں میں غذائی ذرات پھنس سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے [بدبودار سانس](#) اور [مسوڑھوں کی تکلیف](#) بڑھ سکتی ہے۔ دانت برش کرنے اور یا ڈینٹل فلاس کے استعمال سے

دانتوں کے درمیان میں پھنسے غذائی ذرات نکالے جاسکتے ہیں، تاہم ان کے پھنسے کیوجہ جانی چاہئے۔

☆ درد کی ٹیمیں اس وقت اٹھتی ہیں جب میں ٹھنڈا یا بہت گرم مشروب یا کھانا استعمال کروں

اس کا سبب دانتوں کی سطح کے گھسنے کے باعث دانت حساس ہو سکتے ہیں؛ یہ عموماً [دانت پر سے مسوڑھے اتر جانے](#) یا [دانتوں میں کیرا لگنے](#) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر درد انتہائی

شدید ہے تو اس کیوجہ یہ ہو سکتی ہے کہ دانت کی درمیان کی نس بری طرح خراب ہے۔ اس تکلیف کو بڑھانے سے روکنے کے طریقوں کے متعلق معلومات حاصل کریں۔ بعض اوقات آپ کا دندان

ساز کم حساسی ٹوٹھ پیسٹ کے استعمال کی رائے دے گا۔

☆ [دانت پر چباتے وقت یا اس پر انگلی سے دباؤ ڈالنے سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے](#)؛ درد سے نجات کی گولیوں کے استعمال کے بوجہ درد کو سوسیا نہیں جاتا؛ اس جگہ پر کچھ سوجن بھی

ہے۔ مسوڑھوں یا دانت کی جڑ میں ریشہ پڑنے کا خطرہ ہے۔ [سوجن](#) مضر بیکٹیریا پر مشتمل پھوڑا ہوتا ہے۔ نمکین پانی سے غرارے کرنے سے درد کی شدت کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، البتہ

اس بیماری کو بڑھانے سے روکنے کیلئے لازماً فوری طور پر اپنے ڈینٹلسٹ سے رابطہ کریں۔ درد سے نجات کیلئے اسپرین کے استعمال سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے دانت سے خون آنے میں اضافہ ہو سکتا

ہے، البتہ پیکٹ پر ہدایت نامہ کے مطابق پیراسیٹامول استعمال کی جاسکتی ہے۔

مسوڑھوں سے خون آنا :

دانت دوش کرنے کے بعد کوئی سخت چیز جیسے سیب وغیرہ کھانے سے مسوڑھوں سے خون بچے لگتا ہے۔

آپ کو ماس خوردگی کی بیماری ہو سکتی ہے جو [مسوڑھوں کی بیماری](#) کی ابتدائی شکل ہے۔ شاید دانت صاف کرتے وقت دانتوں پر [جی میل](#) صحیح طرح صاف نہیں کرتے۔ باقی ماندہ میل میں موجود

بیکٹیریا یا زہریلا مادہ پیدا کرتے ہیں جو مسوڑھوں کو خراب کرتا ہے اور ان سے خون رسنے کا سبب بنتا ہے۔ حمل کے دوران اس تکلیف کا پایا جانا عام ہے۔ جب آپ اپنے ڈینٹلسٹ کے ہاں جائیں

ڈینٹل ٹیم کارکن بہتر طور پر دانتوں کی صفائی کے متعلق مشورہ دے سکے گا۔

ہلے دانت :

☆ آپ کے دانت ہلے میں یا جگہ بدل گئی ہے؟

آپ کے موسڑھوں کی بیماری غالباً بہت بڑھ چکی ہے، اسے ماس خونہ 'periodontitis' کہتے ہیں۔ یہ بیماری ضعیف افراد میں عام پائی جاتی ہے کیونکہ ان کے دانتوں پر سے موسڑھے اتر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں ریشہ بڑے کا خدشہ ہو سکتا ہے، لہذا جلد از جلد معائنہ کرائیں۔

بدبودار سانس :

☆ کیا آپ کے دوست آپ سے دور رہتے ہیں؟

بعض اوقات کھانے کے بعد منہ سے بو آتی ہے (جیسے لسن)۔ اپنے قریبی دوست سے بو کی قسم دریافت کریں۔

بدبودار سانس اکثر منہ میں تکالیف کے باعث ہوتی ہے۔ اس میں درج ذیل عوامل شامل ہو سکتے ہیں :

- دانتوں و موسڑھوں میں غذائی عناصر کا موجود رہنا اور پھر گلنا سڑنا۔ دانتوں میں سوراخ (کیڑا لگنے کے سبب) ہونے یا موسڑھوں کی بیماری کی وجہ سے دانتوں کے گرد خلا ہونے کی صورت میں یہ انتہائی قریب قیاس ہے۔ اس تکالیف کی تشخیص میں ڈینٹلسٹ سے مدد مل سکتی ہے۔ دانتوں کی بہتر طریقے سے صفائی اور برش اور فلاس کے استعمال کے متعلق صلاح مشورہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ زبان کو صاف کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- ناک، پھیپھڑوں کی تکالیف اور تمباکو نوشی بھی بدبودار سانس کا سبب ہو سکتی ہیں، اور یاد دہانی کے لیے آپ کی صحت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔
- اگر ڈینٹلسٹ / دندان ساز بدبودار سانس کے مسبب کی تشخیص میں ناکام رہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

منہ میں زخم (السر)

☆ آپ کا السر درد کرتا ہے یا نہیں؟

تمام السروں کے ظاہر ہوتے ہی ان کا معائنہ کیا جانا چاہئے۔ تین ہفتے سے زیادہ عرصہ برقرار رہنے والے السر کا معائنہ لازمی ہے۔

درد والا السر :

- ان کی عام ترین قسم چھوٹے، بڑے اور تقریباً چودہ دن رہتے ہیں۔ تھکاوٹ یا مضمحل ہونے کی صورت میں یہ دوبارہ نمودار ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگوں کے تکلیف دہ، جسامت میں بڑے۔ تقریباً چھوٹے سکے کے سائز برابر ہوتے ہیں، جن کا طریقہ کار اس جیسا ہو سکتا ہے۔ ذہنی دباؤ، خاص کھانے، فولاد و ٹامنز کی کمی، ہارمونز کی تبدیلیاں اور آنتوں کی تکالیف ممکنہ اسباب ہیں۔
- بعض بڑے تکلیف السر کافی دیر موجود رہتے ہیں جو رگڑ کی وجہ سے ہوتے ہیں، جیسے دھاری دار فلنگ زبان پر السر کا سبب بن سکتی ہے، مصنوعی دانتوں کا موسڑھوں پر رگڑ کھانا۔ ڈینٹلسٹ اس تکلیف کا سبب کھوج سکتے اور اسے درست کر سکتے ہیں۔

درد کے بغیر السر :

- اگر آپ کو اپنے ہونٹوں، موسڑھوں یا منہ میں کسی اور جگہ پر السر دکھائی دے جو تکلیف دہ نہ ہو اور تین ہفتوں کے اندر اندر ٹھیک نہ ہو تو فوری طور پر اپنے ڈینٹلسٹ کو اس سے آگاہ کریں۔ منہ کا کینسر

دانت کی چوٹ :

☆ کیا آپ کو کوئی حادثہ پیش آیا ہے اور آپ کے دانت کو نقصان پہنچا ہے؟ کیا کوئی دانت ٹوٹ گئے، جڑ سے اڑ گئے ہیں یا ان سے خون بہا رک نہیں رہا؟

حادثے ہر کسی کو پیش آتے ہیں۔ اگر دانت ٹوٹ یا جڑ سے اکھڑ گیا ہے تو اسے کسی باریک کپڑے میں لپیٹ کر دودھ میں بھگو کر محفوظ کر لیں۔ جس قدر جلد ممکن ہو اپنے ڈینٹلسٹ سے رابطہ کریں، چھ گھنٹوں کے اندر اندر۔ فون کرتے وقت استقبالیہ کو حادثہ کے متعلق بتائیں۔ ۷-۱۲ برس کی عمر کے بچوں کیلئے انتہائی لازمی ہے کہ انہیں فوری طور پر ڈینٹلسٹ کے پاس لیجا یا جائے کیونکہ اس طرح دانت کو ٹھیک کے زیادہ مواقع ہیں۔

بدرنگ دانت :

☆ کیا آپ کے دانت سیاہ ہوتے جا رہے ہیں؟ سارے دانتوں کی رنگت خراب ہو رہی ہے یا صرف ایک دو دانت اپنی رنگت کھو رہے ہیں؟

قدرتی طور کسی کے بھی دانت سفید نہیں ہوتے۔ صحت مند دانتوں کی رنگت زردی مائل ہوتی ہے۔ تاہم جلد کی گہری رنگت یا لپ اسٹک کے مطابق سفید معلوم ہوتے ہیں۔

☆ کیا صرف ایک دانت کی رنگت اچانک خراب ہونے لگی ہے؟
حادثہ کی وجہ سے ایک آدھ دانت سیاہ ہو جاتے ہیں۔ اپنے ڈینٹسٹ سے مدد کیلئے رابطہ کریں۔

☆ کیا تمام دانت خراب ہوتے جا رہے ہیں؟

اس کا سبب درج ذیل ہو سکتا ہے:

- کھانے پینے، سگریٹ، چائے، لپ اسٹک یا بعض ادویات کی وجہ سے داغ دھبے؛ اس صورتحال میں دانتوں کی ماہرانہ صفائی سے بہتری آئے گی۔
- عمر کا بڑھنا: جوں جوں عمر بڑھتی ہے دانتوں کی رنگت ماند گری پڑتی جاتی ہے۔ اگر آپ اس بارے میں متفکر ہیں تو اپنے ڈینٹسٹ سے دانتوں کا رنگ سفید کرنے یا ان پر سفید مصالحہ چڑھانے کے متعلق مشورہ کریں۔ یہ روغن دانتوں کی رنگت کے مانند مواد کی ایک باریک تہ ہے جو دانتوں کے خوشنما نظر آنے کیلئے ان پر جمائی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنے دانتوں کی رنگت کے متعلق فکر مند ہیں تو بازار میں موجود دانت سفید کرنے والی دوائیوں کے استعمال سے قبل اپنے ڈینٹسٹ سے مشورہ کریں۔

منہ کا خشک ہو جانا:

خشک منہ کئی ایک وجوہات کی بنا پر ہر عمر کے افراد کو ہو سکتا ہے۔

☆ اگر آپ منہ کے ذریعے سانس لیتے ہیں، مثال کے طور پر رات سوتے وقت کہہ لیں

☆ اگر آپ پریشان، فکر مند یا ذہنی دباؤ میں ہیں؟

☆ اگر آپ کوئی ادویات استعمال کر رہے ہیں؟ منہ کا خشک ہونا ان ادویات کے استعمال کا رد عمل ہو سکتا ہے۔

☆ اگر آپ کو پیاس محسوس ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر پیش یا تھے کی وجہ سے؟

☆ اگر آپ کسی طبی بیماری جیسے ذیابیطس، پارکنسن یا گھٹیا / جوڑوں کے درد کی بیماری میں مبتلا ہیں؟

اگر آپ کا منہ خشک رہتا ہے تو اپنے دانتوں و مسوڑھوں کی خصوصی حفاظت کریں کیونکہ منہ کے تحفظ کیلئے لعاب کی کمی ہوتی ہے۔ نتیجتاً

• دانتوں میں کیڑا لگنے کے عمل میں تیزی آسکتی ہے

• مسوڑھوں کی بیماری اور منہ کے السر پھیلنے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

• منہ کی دیگر بیماریاں لگنا بھی عام ہیں۔

آپ اپنی مدد آپ کیسے کر سکتے ہیں؟

• پانی اور دیگر شکر اور الکحل کے بغیر مشروبات کا کثرت سے استعمال کریں

• اپنے مسوڑھوں اور دانتوں کی صفائی یقینی بنائیں

• فلورائیڈ ٹو تھ پیسٹ اور الکحل کے بغیر فلورائیڈ ماؤتھ واش کا استعمال کریں

• سونے کے اوقات کے ساتھ ساتھ دیگر اوقات میں بھی میٹھی اٹھیا اور مشروبات کا استعمال کم کر دیں

• بنا شکر والی چوبوگم مفید ہو سکتی ہے

• منہ کو نم رکھنے کیلئے تڑش فروٹ سوٹس چوسنے سے پرہیز کریں

• باقاعدہ وقفوں سے اپنے دندان ساز سے معائنہ کرائیں

• ڈاکٹریا ڈینٹسٹ بعض اوقات لعاب کا متبادل تجویز کر سکتے ہیں

مزید معلومات کیلئے۔۔۔