

दाँत और मसूड़ों की देखभाल

(Caring for Your Teeth and Gums)

मानव शरीर का प्रत्येक अंग अपनी अलग भूमिका निभाता है, लेकिन दाँत और मसूड़े ऐसे अंग हैं जिनका महत्व अक्सर तब समझ में आता है जब उनमें समस्या उत्पन्न होती है। दाँत केवल भोजन को चबाने का साधन नहीं हैं, बल्कि चेहरे की सुंदरता, उच्चारण, आत्मविश्वास और सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए भी उतने ही जरूरी हैं। सही तरह से देखभाल न करने पर दाँतों में कीड़े, मसूड़ों से खून, बदबू, पायरिया, संवेदनशीलता और यहाँ तक कि दाँतों का गिरना जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए दाँत और मसूड़ों की नियमित और सही देखभाल हर व्यक्ति की दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा होनी चाहिए।

1. दाँत और मसूड़ों का महत्व

दाँत केवल भोजन चबाने के लिए ही जरूरी नहीं होते, बल्कि हमारी मुस्कान, बोलने की क्षमता और आत्मविश्वास सभी उनसे प्रभावित होते हैं। स्वस्थ दाँत हमें न केवल बेहतर दिखाते हैं बल्कि यह पाचन को भी मजबूत बनाते हैं। मसूड़े दाँतों की जड़ को मजबूती प्रदान करते हैं। यदि मसूड़े कमजोर हो जाएँ तो दाँत ढीले पड़ने, दर्द और संक्रमण जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए दाँत और मसूड़े दोनों मिलकर हमारे मुख-स्वास्थ्य का आधार बनाते हैं।



2. दाँत और मसूड़ों को होने वाली आम समस्याएँ

गलत सफाई, अत्यधिक मीठे पदार्थ, धूम्रपान, और अनियमित दिनचर्या दाँतों को कई समस्याएँ दे सकती हैं:

- **कैविटी (दाँत में कीड़ा लगना):** बैक्टीरिया शक्कर को एसिड में बदल देते हैं, जिससे दाँत की ऊपरी परत क्षतिग्रस्त होती है।
- **मसूड़ों की सूजन (जिंजीवाइटिस):** लालिमा, दर्द और खून आना आम लक्षण हैं।

- **पीरियोडोंटलरोग:** गंभीर मसूड़ों का संक्रमण, जिसमें दाँत हिलने लगते हैं।
- **दाँतों का पीलापन:** अत्यधिक चाय-कॉफी, कम सफाई और उम्र के कारण।
- **सेंसेटिविटी:** दाँत की परत घिसने पर ठंडा-गरम तुरंत लगता है।



यदि इन समस्याओं पर ध्यान न दिया जाए, तो यह आगे चलकर बड़ी दंत जटिलताओं का कारण बन सकती हैं।

3. दाँत और मसूड़ों की सही सफाई कैसे करें

सही ब्रशिंग सबसे मूलभूत और आवश्यक कदम है।

- ब्रश को **45° के एंगल** पर मसूड़ों की तरफ रखकर हल्के हाथ से चलाएँ।
- जीभ की सफाई करें, ताकि बैक्टीरिया न पनपें।
- **फ्लॉसिंग** रोज करें—
यह दाँतों के बीच फंसे भोजन को हटाती है जहाँ ब्रश नहीं पहुँचता।
- माउथवॉश का उपयोग दुर्गंध कम करता है और बैक्टीरिया नियंत्रित करता है।
- हर **3-4 महीने** में ब्रश बदलें।



सही सफाई आपकी बहुत-सी दंत समस्याओं को शुरू होने से पहले ही रोक देती है।

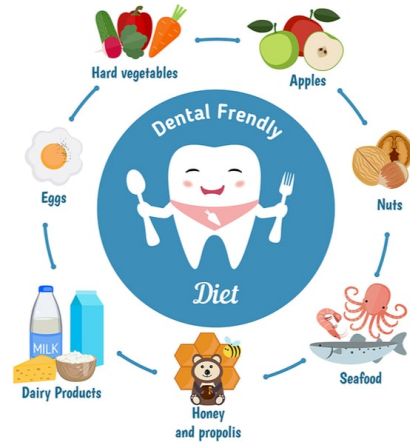
4. दाँतों और मसूड़ों के लिए सही खानपान

हम जो खाते हैं वह सीधे हमारे दाँतों पर प्रभाव डालता है:

- **कैल्शियम और विटामिन-D:** दूध, दही, पनीर, हरी सब्जियाँ दाँत मजबूत करते हैं।
- **फाइबर युक्त फल:** सेब, गाजर, खीरा दाँतों से चिपके खाद्य पदार्थ हटाने में मदद करते हैं।
- **पानी:** लार का उत्पादन बढ़ाता है जो दाँतों को प्राकृतिक रूप से साफ करता है।

बचें:

- अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ
- चॉकलेट, कैंडी, सॉफ्ट ड्रिंक
- चिपचिपे स्नैक्स
- तंबाकू और शराब



सही आहार मसूड़ों की सेहत को भी बेहतर करता है और सूजन कम करता है।

5. बच्चों और बुजुर्गों में दाँतों की विशेष देखभाल

बच्चों में:

दूध के दाँत भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं,
क्योंकि वे स्थायी दाँतों के लिए जगह तैयार करते हैं।



बच्चों को ब्रशिंग का सही तरीका सिखाएँ और मीठे खाद्य पदार्थ सीमित रखें।

बुजुर्गों में:

उम्र बढ़ने के साथ मसूड़े कमजोर होते हैं और डेंचर या कृत्रिम दाँत का उपयोग बढ़ता है।

बुजुर्गों को मुलायम ब्रश, नियमित सफाई और डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवाएँ लेनी चाहिए।

6. नियमित दंत जांच की आवश्यकता



हर 6 महीनेमें एक बार दंत चिकित्सक से जांच कराना चाहिए।

इससे शुरुआती कैविटी, मसूड़ों की सूजन,

दाँतों की सफाई और पीलापन जैसी समस्याएँ समय रहते पता चल जाती हैं।

नियमित स्केलिंग से दाँतों पर जमी मैल और टार्टर हटता है, जिससे मसूड़े मजबूत बने रहते हैं।

7. घरेलू उपाय जो रोज़मर्रा में कारगर हैं

- **नमक-पानी का गरारा:** सूजन और बैक्टीरिया कम करता है।
- **लौंग का तेल:** दाँत दर्द और संक्रमण में राहत देता है।
- **नीम की दातून:** प्राकृतिक एंटी बैक्टीरियल गुण।
- **हल्दी और त्रिफला:** मसूड़ों की मजबूती बढ़ाते हैं।

ये उपाय सरल हैं और दाँतों के स्वास्थ्य को प्राकृतिक रूप से बेहतर करते हैं।

8. निष्कर्ष

दाँत और मसूड़े हमारे शरीर का वह हिस्सा हैं जिनकी अनदेखी आगे चल कर गंभीर समस्याएँ खड़ी कर सकती है।

सही सफाई, संतुलित आहार,

नियमित दंत जांच और घरेलू उपायों को अपनाकर हम जीवन भर स्वस्थ और चमकती मुस्कान बनाए रख सकते हैं।

थोड़ी सी आदत, थोड़ी सी सावधानी—और मुख-स्वास्थ्य हमेशा सुरक्षित रहेगा।

लेख प्रस्तुति द्वारा:

डॉ. निहित सिंह राणा

सह-प्रोफेसर, दंत विभाग

उज्जैन चैरिटेबल ट्रस्ट हॉस्पिटल, बुधवारीया

⌚ **ओपीडीसमय:**

◆ सुबह 9:00 बजेसेदोपहर 1:00 बजेतक

◆ शाम 5:00 बजेसेरात 8:00 बजेतक

☎ **संपर्क:** 7581802180