

दाँत और मसूड़ों की देखभाल

(Caring for Your Teeth and Gums)

मानवशरीर 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 के वलभोजन को चबाने का साधन नहीं है, 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 महत्व पूर्ण हिस्सा होनी चाहिए।

1. दाँत और मसूड़ों का महत्व

दाँत के वलभोजन चबाने के लिए ही जरूरी नहीं होते, बल्कि हमारी मुस्कान, बोलने की क्षमता और आत्मविश्वास सभी उन से प्रभावित होते हैं। स्वस्थ दाँत हमें न के वल 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 देसकती हैं:

- कैविटी (दाँत में कीड़ी डालना):** बैक्टीरिया शक्ति करकोएसिड में बदल देते हैं, जिस से दाँत की ऊपरी परत क्षति ग्रस्त होती है।
- मसूड़ों की सूजन (जिंजिवाइटिस):** 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 धिसने पर ठंडा-गरम तुरंत लगता है।



यदि इन समस्याओं पर ध्यान न दिया जाए, तो यह आगे चलकर बड़ी दंत जटिलता औंकाकारण बन सकती है।

3. दाँत और मसूड़ों की सही सफाई कैसे करें

सही ब्रशिंग सब से मूल भूत 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 ब्रशन हीं पहुँचता।
- माउथवॉश का उपयोग दुर्गम 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।

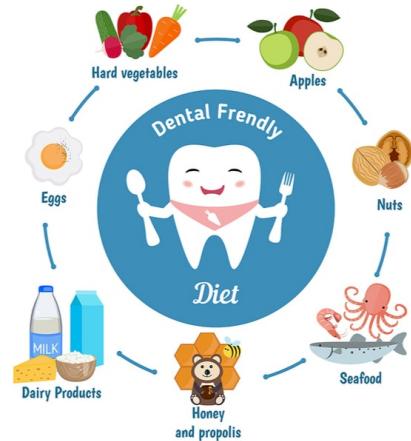
4. दाँतों और मसूड़ों के लिए सही खानपान

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, खीर दाँतों से चिपके खाद्य पदार्थ हटाने में मदद करते हैं।
- **पानी:** लारका उत्पादन बढ़ाता है जो दाँतों को प्राकृतिक रूप से साफ करता है।

बचें:

- अत्यधिकमीठेखाद्यपदार्थ
- चॉकलेट, कैंडी, सॉफ्टड्रिंक
- चिपचिपेस्ट्रैक्स
- तंबाकू और शराब



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

5. बच्चों और बुजुर्गों में दाँतों की विशेष देखभाल

बच्चों में:

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



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

बुजुर्गों में:

उम्र बढ़ने के साथ मसूड़े के मजोर 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 महीने में एक बार दंतचिकित्सक सेजांच करा ना चाहिए।

इस सेशुरुआती कैविटी, मसूड़ों की सूजन,

दाँतों की सफाई और पीलापन जैसी समस्याएँ समयरहते 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 बैक्टीरियाक मकरता है।
- लौंग का तेल: दाँत दर्द और संक्रमण में राहत देता है।
- नीम की दातून: प्राकृतिक एंटीबैक्टीरियल 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 हैं।

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, दंतविभाग

उज्जैन चैरिटेबल ट्रस्ट हॉस्पिटल, बुधवारीया

⌚ ओपीडीसमयः

◆ सुबह 9:00 बजेसे दोपहर 1:00 बजेतक

◆ शाम 5:00 बजेसे रात 8:00 बजेतक

📞 संपर्कः 7581802180