

दाँतों की 15 आम समस्याएँ और उनका समाधान

(15 Common Tooth Problems & Solutions)

मुस्कुराहट हमारी पहचान है, लेकिन दाँतों की अनदेखी कई बार दर्द और शर्मिंदगी का कारण बन जाती है। यहाँ जानिए दाँतों की 15 सबसे आम बीमारियाँ और उनके उपाय, ताकि आप अपनी मुस्कान को सुरक्षित रख सकें।

1. दाँतों में कीड़ा लगना (Cavities / Tooth Decay)

शुगर और बैक्टीरिया मिलकर दाँतों की ऊपरी परत (Enamel) को गला देते हैं, जिससे दाँतों में काले छेद हो जाते हैं। यह दुनिया की सबसे आम समस्या है।

- **इलाज:** शुरुआती चरण में ही फिलिंग (Filling) करवाएं। अगर सड़न नस तक पहुँच जाए, तो रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) ही एकमात्र विकल्प है।



2. मसूड़ों से खून आना (Gingivitis)

अगर ब्रश करते समय मसूड़ों से खून आए, तो यह मसूड़ों की शुरुआती बीमारी है। यह दाँतों पर प्लाक (गंदगी) जमने के कारण होती है।

- **इलाज:** डेंटिस्ट से सफाई (Scaling) करवाएं और दिन में दो बार फ्लोराइड टूथपेस्ट से ब्रश करें।



3. साँसों की बदबू (Bad Breath)

यह समस्या शर्मिंदगी का कारण बनती है। यह केवल प्याज-लहसुन खाने से नहीं, बल्कि मसूड़ों की बीमारी, दाँतों की सड़न या पेट की खराबी से भी हो सकती है।

- **इलाज:** जीभ की सफाई (Tongue Cleaning) करें, खूब पानी पिएं और माउथवॉश का प्रयोग करें।

4. ठंडा-गर्म लगना (Tooth Sensitivity)



जब दाँत की ऊपरी परत (Enamel) घिस जाती है, तो अंदर की नसों तक ठंडक या गर्मी पहुँचने लगती है। इससे आइसक्रीम या चाय पीते ही तेज़ झनझनाहट होती है।

- **इलाज:** सॉफ्ट टूथब्रश और Desensitizing Toothpaste का इस्तेमाल करें। ज्यादा दिक्कत होने पर डेंटिस्ट से संपर्क करें।

5. पायरिया (Periodontitis)

अगर जिंजिवाइटिस का इलाज न हो, तो यह पायरिया बन जाता है। यह मसूड़ों का गंभीर इन्फेक्शन है जो दाँत की हड्डी को गला देता है, जिससे दाँत हिलने लगते हैं।

- **इलाज:** गहरी सफाई (Deep Cleaning), रूट प्लानिंग और गंभीर मामलों में मसूड़ों की सर्जरी।



6. पीले दाँत (Tooth Discoloration)

चाय, कॉफी, तंबाकू, रेड वाइन या उम्र बढ़ने के साथ दाँत अपनी प्राकृतिक सफेदी खो देते हैं और पीले या भूरे दिखने लगते हैं।

- **इलाज:** दाँतों की सफाई (Polishing) और प्रोफेशनल टीथ व्हाइटनिंग (Teeth Whitening)

7. दाँतों पर पत्थर जमना (Tartar/Calculus)

लार और खाने की परत (Plaque) जब सख्त हो जाती है, तो वह दाँतों के पीछे पत्थर (Tartar) की तरह जम जाती है। इसे ब्रश से नहीं हटाया जा सकता।

- **इलाज:** यह केवल डेंटिस्ट द्वारा मशीन से की जाने वाली सफाई (Professional Scaling) से ही हटता है।

8. अकल दाढ़ का दर्द (Impacted Wisdom Teeth)

अक्सर जब मुँह में जगह कम होती है, तो अकल दाढ़ टेढ़ी निकलती है या मसूड़ों के अंदर ही फँस जाती है, जिससे असहनीय दर्द होता है।



- **इलाज:** अगर दर्द या इन्फेक्शन बार-बार हो रहा हो, तो अकल दाढ़ को निकलवाना (Extraction) ही बेहतर है।

9. दाँत पीसना (Teeth Grinding / Bruxism)

कई लोग तनाव (Stress) या नींद में अनजाने में दाँत किटकिटाते हैं। इससे दाँत घिसकर छोटे, चपटे और संवेदनशील हो जाते हैं।

- **इलाज:** तनाव कम करें और रात को सोते समय सुरक्षा के लिए नाइट गार्ड (Night Guard) पहनें।

10. दाँतों के बीच गैप (Diastema)

सामने के दाँतों के बीच खाली जगह होना कई बार सुंदरता को प्रभावित करता है और वहाँ खाना फँसने से मसूड़े खराब हो सकते हैं।

- **इलाज:** ऑर्थोडॉन्टिक ट्रीटमेंट (Braces/Taar) या कॉस्मेटिक फिलिंग से गैप को भरा जा सकता है।



11. टेढ़े-मेढ़े दाँत (Crowded Teeth)

दाँतों का एक सीध में न होना (ऊपर-नीचे होना) सफाई में बाधा डालता है, जिससे कैविटी और मसूड़ों की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

- **इलाज:** दाँतों को सीधा करने के लिए तार (Braces) या इनविजिबल एलाइनर्स (Aligners) लगवाएं।



12. दाँतों का घिसना (Enamel Erosion)

बहुत ज्यादा खट्टी चीज़ें (Citrus) या कोल्ड ड्रिंक पीने से दाँत की सतह गलने लगती है और दाँत पारदर्शी (Transparent) व कमजोर हो जाते हैं।

- **इलाज:** स्ट्रॉ (Straw) का इस्तेमाल करें, एसिडिक खाने के तुरंत बाद ब्रश न करें और बॉन्डिंग (Bonding) करवाएं।



Enamel Erosion

13. मुँह का सूखना (Dry Mouth)

लार (Saliva) हमारे मुँह को नेचुरल तरीके से साफ रखती है। इसकी कमी से दाँतों में सड़न और इन्फेक्शन तेजी से होता है।

- **इलाज:** शुगर-फ्री च्युइंग गम चबाएं, खूब पानी पिएं और कैफीन का सेवन कम करें।

14. दाँत टूटना (Cracked Tooth)

कड़ी चीज़ (जैसे सुपारी या बर्फ) चबाने, गिरने या खेलते समय चोट लगने से दाँत में दरार आ सकती है या कोना टूट सकता है।

- **इलाज:** दाँत को बचाने के लिए उस पर कैप (Crown) या विनियर (Veneer) लगवाया जा सकता है।



15. जड़ में मवाद (Dental Abscess)

यह दाँतों की सबसे खतरनाक स्थिति है। जब सड़न जड़ की नसों तक पहुँच जाती है, तो वहाँ मवाद (Pus) बन जाता है जिससे चेहरे पर सूजन आ सकती है।

- **इलाज:** इसे नजरअंदाज न करें। तुरंत रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) करवाएं, नहीं तो दाँत निकालना पड़ सकता है।

निष्कर्ष (Conclusion)

दाँतों की समस्या का इंतजार न करें "Prevention is better than Cure" (इलाज से बेहतर बचाव है)। हर 6 महीने में अपने डेंटिस्ट से चेकअप (Check-up) जरूर करवाएं, दिन में दो बार ब्रश करें और फ्लॉसिंग (Flossing) की आदत डालें। आपकी मुस्कान अनमोल है!

लेखक:

डॉ. निहत सिंह राणा

एसोसिएट प्रोफेसर,

आर.डी. गार्डी मेडिकल कॉलेज, उज्जैन (म.प्र.)

