

****आपके मसूड़ों से खून क्यों आता है?**

मसूड़ों से खून आना एक बहुत आम समस्या है, लेकिन अक्सर लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं या इसे सामान्य मान लेते हैं। कई लोग ब्रश या फ्लॉस करते समय खून देखते हैं और सोचते हैं कि यह कोई बड़ी बात नहीं है। लेकिन सच यह है कि मसूड़ों से खून आना आपके शरीर का एक चेतावनी संकेत है—यह बताता है कि आपके मौखिक स्वास्थ्य में कुछ गड़बड़ है। इस लेख का उद्देश्य आपको यह समझाना है कि मसूड़ों से खून क्यों आता है, इसका आपके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है, और आप इससे कैसे बच सकते हैं।

****स्वस्थ मसूड़े कैसे होते हैं?***

स्वस्थ मसूड़े मजबूत, हल्के गुलाबी (या आपकी त्वचा के अनुसार प्राकृतिक रंग के) होते हैं और दांतों के चारों ओर अच्छी तरह फिट रहते हैं। ब्रश, फ्लॉस या खाना खाते समय इनमें से खून नहीं आता। अगर आपके मसूड़ों से खून आता है, तो यह आमतौर पर सूजन, संक्रमण या किसी अन्य समस्या का संकेत होता है।

****मसूड़ों से खून आने के सामान्य कारण***

****1. सही तरीके से दांत साफ न करना****

सबसे आम कारण है खराब मौखिक स्वच्छता। जब आप नियमित रूप से ब्रश और फ्लॉस नहीं करते, तो दांतों पर प्लाक (बैक्टीरिया की परत) जमा हो जाती है।

समय के साथ यह प्लाक सख्त होकर टार्टर बन जाता है, जो मसूड़ों को नुकसान पहुंचाता है और सूजन पैदा करता है। इस स्थिति को जिंजिवाइटिस (Gingivitis) कहा जाता है।

इसके लक्षण हैं:

* लाल और सूजे हुए मसूड़े

* ब्रश करते समय खून आना

* मुंह से बदबू

यह स्थिति सही देखभाल से ठीक हो सकती है।

****2. मसूड़ों की बीमारी (पेरियोडोंटाइटिस)****

अगर जिंजिवाइटिस का इलाज न किया जाए, तो यह पेरियोडोंटाइटिस में बदल सकता है, जो एक गंभीर बीमारी है।

इसके लक्षण हैं:

* लगातार खून आना

* मसूड़ों का सिकुड़ना

* दांतों का ढीला होना

* चबाने में दर्द

यह स्थिति दांतों के गिरने का कारण बन सकती है।

****3. बहुत जोर से ब्रश करना****

कई लोग सोचते हैं कि जोर से ब्रश करने से दांत ज्यादा साफ होते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। इससे मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है और खून आ सकता है।

हमेशा मुलायम ब्रश और हल्के हाथ से ब्रश करें।

****4. गलत तरीके से फ्लॉस करना****

फ्लॉस करना जरूरी है, लेकिन गलत तरीके से करने पर मसूड़ों में चोट लग सकती है और खून आ सकता है।

फ्लॉस को धीरे-धीरे और सावधानी से इस्तेमाल करें।

****5. विटामिन की कमी****

पोषण की कमी भी मसूड़ों से खून आने का कारण बन सकती है।

* **विटामिन C की कमी** से मसूड़े कमजोर हो जाते हैं

* **विटामिन K की कमी** से खून जल्दी बहने लगता है

संतुलित आहार बहुत जरूरी है।

****6. हार्मोनल बदलाव****

शरीर में हार्मोनल बदलाव के कारण भी मसूड़े संवेदनशील हो जाते हैं, जैसे:

* गर्भावस्था

* किशोरावस्था

* मासिक धर्म

* रजोनिवृत्ति

****7. अन्य बीमारियां****

कुछ बीमारियां भी मसूड़ों से खून आने का कारण बन सकती हैं:

* मधुमेह (डायबिटीज)

* खून से जुड़ी बीमारियां

* कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली

****8. दवाइयों का प्रभाव****

कुछ दवाइयां जैसे ब्लड थिनर खून को पतला कर देती हैं, जिससे मसूड़ों से खून आने की संभावना बढ़ जाती है।

****9. तंबाकू का सेवन****

धूम्रपान या तंबाकू का उपयोग मसूड़ों को कमजोर बनाता है और संक्रमण का खतरा बढ़ाता है।

****10. गलत फिटिंग वाले दांत या उपकरण****

अगर आपके नकली दांत, ब्रेसेस या अन्य उपकरण ठीक से फिट नहीं हैं, तो वे मसूड़ों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

****मसूड़ों से खून को नजरअंदाज क्यों नहीं करना चाहिए?***

अगर आप इस समस्या को नजरअंदाज करते हैं, तो इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं:

* मसूड़ों की गंभीर बीमारी

* दांतों का गिरना

* मुंह से बदबू

* दिल की बीमारी और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं

****बचाव के उपाय****

****1. रोजाना सही तरीके से ब्रश करें****

* दिन में दो बार ब्रश करें

* मुलायम ब्रश का उपयोग करें

****2. रोज फ्लॉस करें****

****3. माउथवॉश का इस्तेमाल करें****

****4. संतुलित आहार लें****

* विटामिन C और K से भरपूर भोजन

* दूध और हरी सब्जियां

****5. पर्याप्त पानी पिएं****

****6. तंबाकू से दूर रहें****

****7. नियमित रूप से डेंटिस्ट के पास जाएं****

****इलाज के तरीके****

****1. प्रोफेशनल सफाई****

डॉक्टर प्लाक और टार्टर को हटाते हैं।

****2. डीप क्लीनिंग****

गंभीर मामलों में मसूड़ों के अंदर तक सफाई की जाती है।

****3. दवाइयां****

एंटीबायोटिक या माउथवॉश दिए जा सकते हैं।

****4. सर्जरी****

बहुत गंभीर स्थिति में सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है।

****कब डॉक्टर के पास जाएं?***

* अगर मसूड़ों से बार-बार खून आता है

* एक हफ्ते से ज्यादा समय तक समस्या बनी रहती है

* दर्द, सूजन या पस दिखाई दे

****मिथक और सच्चाई****

****मिथक:**** मसूड़ों से खून आना सामान्य है

****सच्चाई:**** यह बीमारी का संकेत है

****मिथक:**** खून आने पर ब्रश करना बंद कर दें

****सच्चाई:**** धीरे-धीरे ब्रश करना जारी रखें

****निष्कर्ष****

मसूड़ों से खून आना एक चेतावनी संकेत है जिसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। सही समय पर ध्यान देने और उचित देखभाल करने से आप गंभीर समस्याओं से बच सकते हैं।

अच्छी मौखिक स्वच्छता, संतुलित आहार और नियमित जांच आपके दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ बनाए रख सकते हैं।

याद रखें—आपके मसूड़े आपको संकेत दे रहे हैं, उन्हें समझें और समय रहते कदम उठाएं।

डॉ. इमित पाल सलूजा

(असोसिएट प्रोफेसर)

दन्त रोग विभाग (106)

मिलने का समय सुबह 9 से शाम 4

मो. 9669672359