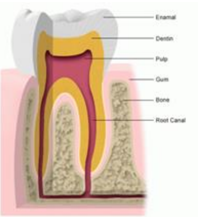
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਾਭ ਸੰਭਾਲ

Punjabi Version

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ:

- ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ: ਸਖਤ ਤੇ ਚਿੱਟੀ।
- ਡੈਨਟੀਨ: ਨਰਮ ਤੇ ਪੀਲੀ।
- ਪਲਪ: ਦੰਦਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਾੜਾ ਦੀ ਥਾਂ।
- **ਦੰਦਾ ਦੇ ਕੰਮ:**
- ਦੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੇ ਚਬਾਉਣ, ਚਿਹਦੇ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਦਿੱਖਣ ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਦੇ ਹਨ।



ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੰਦ, ਮਸੂੜੇ, ਜੀਵ ਤੇ ਜਬਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਸੂੜਿਆ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

੧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸੂੜੇ:

ਗੁਲਾਬੀ ਸਖਤ ਤੇ ਵਧੀਆਂ ਦਿੱਖ।

੨. ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸੂੜੇ:

ਫੂਲੇ ਹੋਏ ਤੇ ਗੂੜਾ ਲਾਲ ਰੰਗ

- ਬਿਮਾਰ ਮਸੂੜੇ: ਫੂਲੇ ਹੋਏ ਤੇ ਗੂੜਾ ਲਾਲ ਰੰਗ,
- ਮਸੂੜਿਆ ਵਿਚੋ ਖੂਨ ਆਉਣਾ,ਵ
- ਦੰਦਾ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਰਲ,
- ਦੰਦਾ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋ ਬਦਬੂ ਦਾ ਆਉਣ

੩. ਦੀਆਂ

- ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਬਚਿਆ ਭੋਜਨ ਬਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਜਹਿਰਾਂ ਮਸੂੜਿਆ ਤੇ ਦੰਦਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

੪. ਇਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋ ਵੱਧ ਡਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਸ਼ਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮਰੀਜ।
- ਸਿੰਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।
- ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ।
- *ਜੇਕਰ ਇਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾ*

ਜੇਕਰ ਕਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

੧. ਦੰਦਾ ਦਾ

- ਅਕਸਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿ ਜਾਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਨ ਤੇਜਾਬ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਕਟੀਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾ ਖੁਰਨੇ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟੋਏ ਬਣ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੰਦਾ ਦਾ ਸੜਨਾ ਵੀ ਕਹਿਾ ਜਾਦਾ ਹੈ।

੨. ਲੱਛਣ:

ਅਕਰਸ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀ ਹੂੰਦੇ।
ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋ ਚੈਕਅਪ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

੩. ਜੇਕਰ ਕਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- •ਦੰਦਾ ਦਾ ਸੜਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।
- •ਜਦ ਇਹ ਦੰਦਾ ਦੇ ਪਲਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- •ਕਈ ਵਾਰ ਮਸੂੜੇ ਵੀ ਗਲਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

੪. ਇਲਾਜ:

- ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਪਦਾਰਥ ਭਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਪਦਾਰਥ ਭਰਨਾ ਤੇ ਫਿਰ ਦੰਦਾ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ।
- ਗਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੰਦਾ ਦੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾ ਦੰਦ ਕੱਢ ਦਿਤੇ ਜਾਦੇ ਹਨ।

ਪਰਹੇਜ:

ਮਿੱਠ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋ ਕਰੋ।
ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼, ਫਲਾਸ ਜਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।