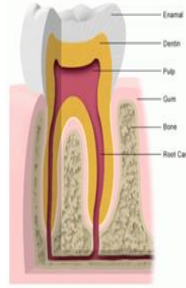


मुखको स्वास्थ्य

Nepali Version

दाँतको बनावट

- इनामेल : कडा र सेतो हुन्छ
- डेन्टिन : नरम र पहेलो
- पल्प : नसा रहने ठाउँ
- दाँतको काम : खाना खान मद्दत गर्ने र चपाउन मद्दत गर्ने
- राम्रो देखाउन मद्दत गर्ने , बोल्ल मद्दत गर्ने



हाम्रो मुख भित्र दाँत, गिजाँ, जिब्रो ,औदारी, र अरु नरम कोषहरु हुन्छ ।



गिजामा हुने समस्या

1. स्वस्थ गिजा :

- ❖ गुलावी, सुहाउदो बनावट



2 गिजाको रोग :

- ❖ रातो र सुन्निनु
- ❖ सजिलै सगँ रगत बग्नसक्ने
- ❖ दाँतको बिचको भाग खुल्ला हुने
- ❖ दाँत फुस्कने
- ❖ सास गनाउने



3. कारणहरु

- ❖ हाम्रो मुखमा रहेको खानाले जिवाणुलाई गिजाँ तिर आर्कषित गर्छ ।
- ❖ जसका कारण विशाल पदार्थ उत्पन्न हुन्छ र गिजाँ र हाडलाई नास गर्छ ।

4. जोखिममा रहेका व्यक्ति:

- चिनी रोग भएका व्यक्ति
- धुम्रपान गर्ने व्यक्ति



यदि उपचार नगरी छाडेमा सबै दाँतहरु भर्न सक्छ

दाँतमा किरा लाग्नु (प्वाल अथवा हास)

1. दाँतमा किरा

- ❖ मुखमा रहेको खानाका टुकाले अम्ल उत्पन्न गर्छ र जीवाणुलाई आर्कषित गर्छ ।
- ❖ ती अम्लहरुले दाँतका खनिज पदार्थलाई पगाल्छ र दाँतको बनावट नास हुदै जान्छ अनि दाँतमा प्वाल बन्छ र किरा लाग्छ ।

2. लक्षणहरु:

- प्राय कुनै लक्षण हुदैन
- दन्त चिकित्सकलाई देखाइ दाँतको एक्सरे गर्नु पर्छ ।



3. दाँत कुहिएँ जान्छ ,

- प्वाल गहिरो हुदै जान्छ ।
- जब नसा सम्म पुग्छ तब मात्र दुख्न थाल्छ
- कहिले काँही गिजाँमा पिप समेत जम्न सक्छ ।

4. उपचार

- सुरुको चरणमा दाँत भर्ने
- बिचको चरणमा १: दाँत भर्ने २: यदि नसासम्म छ भने दाँतको जरासम्म उपचार गर्नु पर्छ ।
- ठुलो भएमा १: दाँतलाई बचाउन सकिन्छ की भनेर हेर्नुपर्छ २: दाँतलाई भिक्नु पर्ने अवस्था समेत आउन सक्छ ।

छिटो उपाचा र गर्नुहोस् !

रोकथाम

- ❖ गुलियो चिज कम खानुहोस् ।
- ❖ खाना खाइ सके पछि दाँत माभ्ने र फ्ल्स गर्ने (धागोले सफा), कमसेकम पानीले कुल्ला गर्नुहोस् ।
- ❖ फोलोराइड भएको दन्तमजन प्रयोग गर्नुहोस् जसले गर्दा दाँतको खनिज पदार्थमा कमी आउन पाउदैन र दाँत बलियो बनाउँछ ।
- ❖ दन्त चिकित्सक संग नियमित जाँच र उहाँहरु संग सफा गराउनुहोस् ।