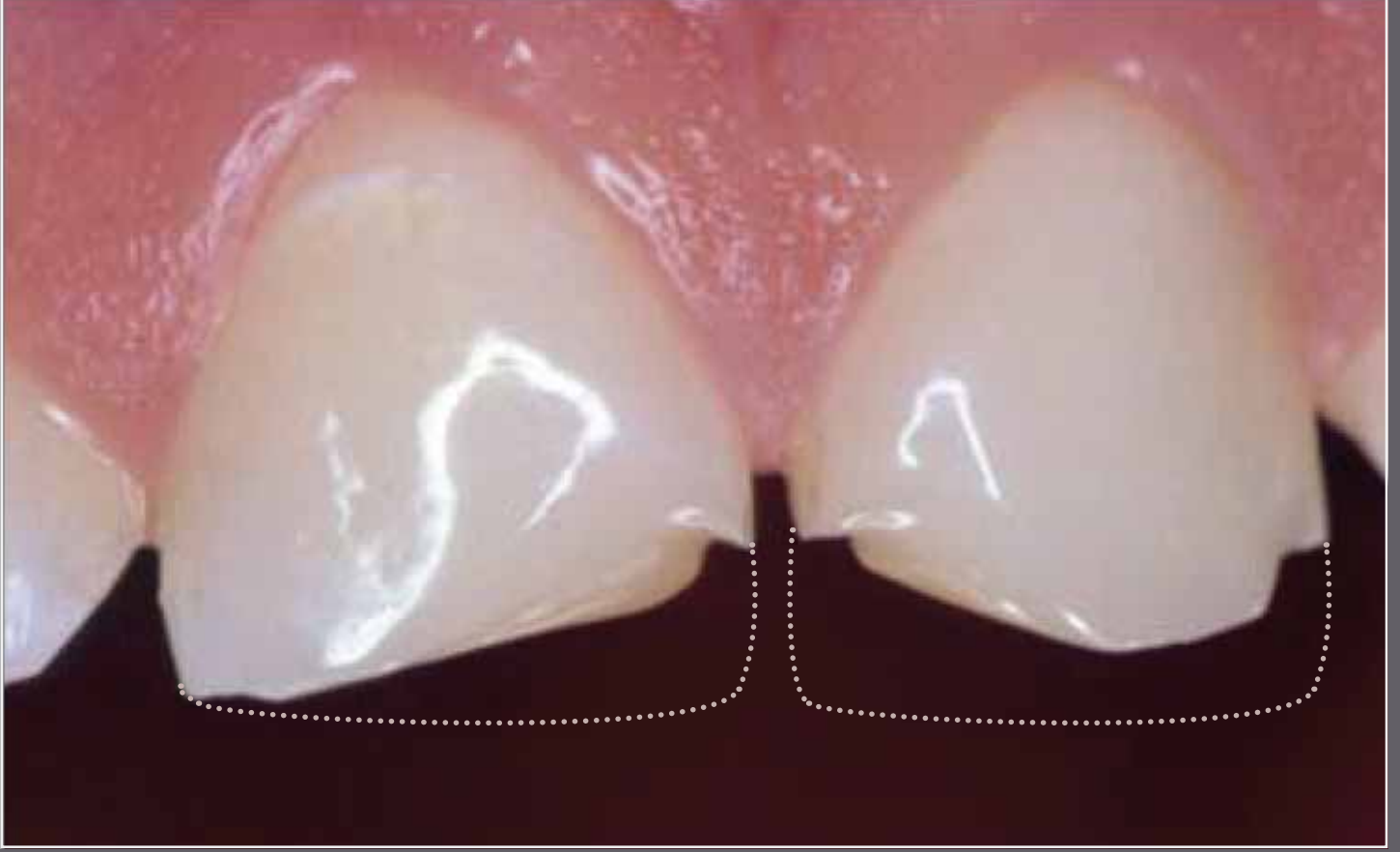


के तपाईं यहि चाहनुहुन्छ?



अगाडिको दाँतको काट्ने धार खिड्पुको छ र धार चुच्चाचुच्ची परेको छ

अम्लीय वातावरणको कारणले दाँतमा क्षति पुग्दा यस्तो नतिजा देखिन्छ – जसलाई दाँतको इनामेलमा ह्रास आउने (टुथ इनामेल इरोजन) भनिन्छ । तपाईंले गुमाउनुभएको इनामेल फेरि फिर्ता पाउन सक्नुहुन्न ।

दाँतको इनामेल गुमाउने मुख्य कारण गुलियो (चिनीयुक्त) वा चिनीरहित कार्बोनेटेड पेय पदार्थ, फलफूल वा मीठाइ जस्ता अम्लीय खाद्य वा पेय पदार्थ बारम्बार खानु नै हो । अत्यधिक अम्लता (हाइपरएसिडिटी) गराउने औषधी वा खानाजन्य विकृतिले पनि दाँतमा क्षय गराउँछ ।

तपाईंको पिउने तरिकाले पनि दाँतको क्षति हुने सम्भावनामा ठूलो असर पार्छ । यदि गम्भीर क्षति पुग्यो भने दन्त चिकित्सकले गुमाएको दाँतको भागलाई फिलिङ गरेर वा क्राउन लगाएर भर्नुपर्ने हुनसक्छ ।





अम्लीय सङ्क्रमण: दाँत छोटा र साना हुन्छन् र अस्थायी दाँतजस्ता देखिन्छन् ।



अम्लीय सङ्क्रमण: बारम्बार अम्लीय वा कार्बोनेटेड पेय पदार्थको खपतको कारणले माथिल्लो भागका अघिल्ला दाँतको पछाडि पट्टिको इनामेल पूरै खिएको छ ।



अम्लीय सङ्क्रमण: अघिल्लो दाँतको अगाडिको भाग जहाँ इनामेल आंशिक रूपमा खिडिएको छ । अम्लीय पेय पदार्थले इनामेल नरम बनाइदिएको छ र दाँत माइदा कडा तरीकाले माझिएको छ । नरम रेसा भएका टुथब्रस र कम घर्षणयुक्त (लो-अब्रेसिभ) फ्लोराइड दन्तमञ्जनको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंले हप्तामा धेरै पटक कार्बोनेटेड वा अम्लीय पेय पदार्थ पिउनुहुन्छ भने तपाईं दाँतको क्षति हुने जोखिममा हुनुहुन्छ ।

धेरै पेय पदार्थमा हुने अम्लले दाँतको इनामेललाई पगाल्ने काम गर्दछ र दाँतको मौलिक आकार हराउँछ । तपाईं आफैँले दाँतमा भएको क्षति देख्न सधैं सहज हुँदैन, तर सबैभन्दा धेरै देखिने लक्षण भनेको दाँतमा हुने संवेदनशीलता (सिरिङ सिरिङ हुने) नै हो ।

न्युट्रल र अम्लीय पेय पदार्थहरूको उदाहरण:

दूध	न्युट्रल
पानी	न्युट्रल
कार्बोनेटेड पेय र जुस	अम्लीय
आइस टी	अम्लीय

दाँतको क्षयलाई कसरी रोकथाम गर्ने

- ♥ तिर्खा लागेको बेलामा पानी पिउने ।
- ♥ अम्लीय वा कार्बोनेटेड पेय खाना खाने समयमा मात्रै पिउने – बीचमा होइन ।
- ♥ खानाको अन्तमा चीज वा दूध खाने किनकि यसले अम्ललाई निष्क्रिय बनाउँछ ।
- ♥ रिङ्किङ स्ट्र (पिउने सानो पाइप) को प्रयोग गर्ने । यसले तपाईंको दाँतमा पेय पर्नबाट रोक्छ ।
- ♥ तपाईंले दाँत माझेको कम्तिमा एक घण्टापछि मात्र कुनै पनि अम्लीय खाना वा पेय लिनुहोस् ।
- ♥ विभिन्न खाले औषधीले थुक निस्कन कम गर्दछ । चिनीरहित च्विङगमले थुक उत्पादनमा सघाउ पुर्याउँछ जसले तपाईंको मुखमा बनेको अम्ललाई निष्क्रिय पार्न मद्दत गर्दछ ।
- ♥ वमन गरेपछि वा अम्लीय प्रतिप्रवाह (रिफ्लक्स) पछि पानी वा फ्लोराइड रिन्सले मुख खकाल्नुहोस् ।
- ♥ फ्लोराइड ट्याब्लेट वा फ्लोराइड रिन्स सबैले प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुझावको लागि तपाईंको दन्तचिकित्सक/विशेषज्ञलाई सोध्नुहोस् ।