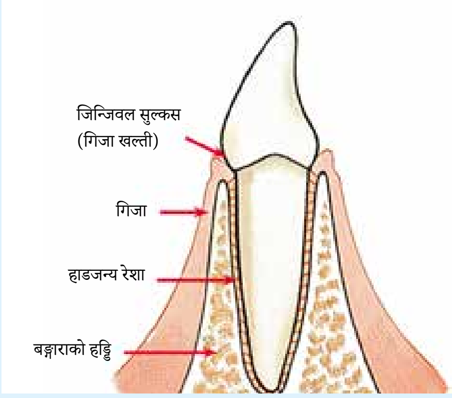
गिजामा लाग्ने रोग

यस ब्रोशरमा गिजामा सबैभन्दा बढि लाग्ने दुई प्रकारका रोगहरूको बारेमा जानकारी दिइएको छ: जिन्जिभाइटिस (गिजा सुन्निने) र पेरिओडोन्टल (दाँतको वरिपरि लाग्ने) रोग ।

स्वस्थ दाँत

दाँतका दुई भाग हुन्छन् – जरा र क्राउन । क्राउन भनेको दाँतको देखिने भाग हो भने जरा सामान्य अवस्थामा देखिँदैन । जरा सिमेन्टम नामक एक पदार्थले ढाकिएको हुन्छ र हाडजन्य रेशा (बोन फाइबर) द्वारा बङ्गाराको हाडसँग जोडिएको हुन्छ । बङ्गाराको हड्डीलाई गिजाले ढाकेको हुन्छ र दाँतसँग सजिलो प्रकारले मिलेको हुन्छ । गिजा र प्रत्येक दाँतको बीचमा सामान्यतया दुई मिलिमिटर गहिरो खल्ती आकारको जिन्जिवल सुलकस रहेको हुन्छ । स्वस्थ गिजाको सतह गुलाबी रङ्गको केही मात्रामा थोप्ला थोप्ला परेको हुन्छ ।



स्वस्थ गिजा गुलाबी रङ्गको र दाँतसँग सजिलो तरीकाले मिलेको हुन्छ।

गिजामा लाग्ने रोगको रोकथाम कसरी गर्ने

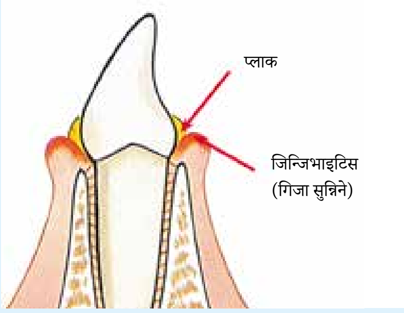
तपाईंको गिजालाई स्थायी रूपमा क्षति पुग्न र दाँत हल्लिनबाट रोक्न प्राकृतिक रूपमा बन्ने दाँतको ब्याक्टेरिल कोटिङ (प्लाक) दैनिक रूपमा सफा गर्नुपर्छ । कुनै पनि सामान्य टुथब्रश दाँतहरूको बीचमा रहेका खाली ठाउँसम्म पुग्न सक्दैन । यी खाली ठाउँ सफा गर्नको लागि तपाईंले खाली ठाउँको आकारको आधारमा टुथपिक (दाँत कोट्याउने सिन्का) वा इन्टरडेन्टल ब्रशको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

नोट: खानाका टुक्राहरूमात्र सफा गरेर पर्याप्त हुँदैन; तपाईंले आफ्नो दाँतमा जम्मा भएको ब्याटेरियल प्लाक कोटिङ पनि हटाउनुपर्छ । दैनिक सरसफाइको बारेमा तपाईंलाई दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञले आधारभूत निर्देशनहरू दिनेछन् । गिजाको रोगले प्राय: दुखाइको महसुस हुँदैन, त्यसैले तपाईंको दाँत जोखिममा रहेको कुरा महसुस गर्नुहुन्न । यही कारणले तपाईं दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञकहाँ नियमित परीक्षणको लागि जानुपर्छ ।

जिन्जिभाइटिस (गिजा सुन्निने रोग)

यदि तपाईंले दैनिक रूपमा दाँत माझ्नुभएन भने प्लाकले गर्दा गिजाको किनारा सुन्निने हुन्छ, यस अवस्थालाई जिन्जिभाइटिस भनिन्छ । गिजा रातो भएर सुन्निन्छ र तपाईंले दाँत माझ्दा सजिलै रगत आउँछ । रगत आउनु नै जिन्जिभाइटिसको लक्षण हुन सक्छ ।

यदि प्लाकलाई केही दिनसम्म सफा नगरी त्यत्तिकै छोडिदिने हो भने दाँतमा गहिरो किसिमले कस बस्छ, जसलाई टार्टर भनिन्छ । टार्टरको खस्रो सतहले झन बढि ब्याक्टेरिया जम्मा गर्दछ, जसले अझ धेरै टार्टर बन्दै जान्छ । शुरुमा टार्टरको रङ्ग हल्का पहेंलो हुन्छ तर केही समयमै कफी, चिया, तोरी, रेड वाइन, आदिको दागले झन झन गाढा हुँदै जान्छ ।



जिन्जिभाइटिस (गिजा सुन्निने) । गिजा रातो भएर सुन्निने र दाँतको वरिपरि झोलिएको हुन्छ ।

जिन्जिभाइटिसको उपचार

यदि प्लाक र टार्टरलाई नियमित रूपमा हटाउने (सफा गर्ने) हो भने जिन्जिभाइटिस रोग हट्दै जान्छ र तपाईंको गिजा पुन: स्वस्थ बन्छ । गिजाको किनाराभन्दा माथिको प्लाक तपाईं आफैं हटाउन सक्नुहुन्छ तर गिजाको किनाराभन्दा तल रहेका प्लाक र टार्टर दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञले नै हटाउनुपर्छ । केही मानिस टार्टर जम्मा हुने थप जोखिममा हुन्छन् र फलस्वरूप उनीहरू अझ बढि उपचारको लागि दन्त चिकित्सककोमा जानुपर्ने हुन्छ ।

परिओडोन्टल (दाँतको वरिपरि लाग्ने) रोग

पेरिओडोन्टिस, वा पेरिओडोन्टल रोग जिन्जिभाइटिसको रूपमा शुरु हुन्छ । गिजा सुन्निने रोग दाँतको जरासम्म फैलिन्छ, जसले गर्दा दाँतको जोडाइलाई खुकुलो पार्दै बङ्गाराको हड्डिसम्म फैलिन्छ । यसरी तपाईंले थाहा नै नपाई गिजा र दाँतको बीचमा रहेको खल्ती आकारको अन्तर (खालि ठाउँ) गहिरिँदै जान्छ । यदि तपाईंको दाँत हल्लिन थालेको छ भने त्यो पेरिओडोन्टल रोगको उन्नत अवस्थाको लक्षण हुनसक्छ । यसको अर्थ प्लाक र टार्टर दाँतको जराको तल्लो भागसम्म फैलिसकेको छ र तपाईं आफैंले सफा गर्न असम्भव छ ।

Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

परिओडोन्टल (दाँतको वरिपरि लाग्ने) रोगको उपचार

परिओडोन्टल रोगको पेशागत उपचारको उद्देश्य शुरुमा रोगलाई थप विस्तार हुन नदिनु हो । अधिकांश मामिलाहरूमा छुट्टिइसकेको दाँतको जडान पुन: जोडिन सक्दैन ।

शुरुमा दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञले तपाईंलाई दैनिक रूपमा दाँतको सफा गर्न निर्देशन दिनेछन् । त्यसपछि उनीहरूले रोग लागेका दाँतका वरिपरि गिजा मुनि सफा गर्दछन्, प्राय: एनेस्थेटिक (संवेदनाहरी औषधी) दिएर । ”डिप क्लिनिङ” एक कठीन र समय लाग्ने प्रक्रिया हो र धेरै पटकको दन्त चिकित्सकसँगका सत्रहरूमा यो प्रक्रिया सम्पन्न गरिन्छ ।

यदि एक वा बढि दाँतमा जडान धेरै मात्रामा छुट्टिइसकेको छ भने पहिलो पेशागत सरसफाइ (प्रोफेसनल क्लिनिङ) को परिणाम सन्तोषजनक नहुन सक्छ र शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

यसका उद्देश्यहरू निम्न बमिजोम छन्:

- प्लाक र टार्टर सफा गर्नको लागि दाँतको जरासम्म पहुँच पुर्‍याउन
- गिजा र दाँतको बीचमा रहेको खल्ती आकारको खाली ठाउँको गहिराइ कम गर्ने
- र यदि सम्भव भएसम्म विशेष प्रविधिको प्रयोग गरेर दाँत पुन: जडान गर्ने (सबैभन्दा पछिल्लो प्रक्रियाको बारेमा जानकारीको लागि तल हेर्नुहोस्)

कुनै पनि शल्यक्रिया स्थानीय एनेस्थेटिकको प्रयोग गरेर सम्पन्न गरिन्छ ।

शल्यक्रियापछि

प्राय: शल्यक्रिया एक मध्यम खालको प्रक्रिया हो, जुन सम्पन्न भइसकेपछि थोरै मात्र असजिलो महसुस हुन्छ । पछाडि केही समयको लागि तपाईंले एन्टिसेप्टिक माउथ रिन्सको प्रयोग गर्नुपर्दछ किनकि टुथब्रसको प्रयोगले उपचार गरिएको गिजाको सुधार प्रक्रियामा अवरोध ल्याउँछ र गिजाको उक्त भागमा क्षति पुर्‍याउन सक्छ । तपाईंको गिजामा पूर्ण सुधार आएर दन्त चिकित्सकले तपाईंको नियमित दन्त सरसफाइ तालिका चालु राख्न सुरक्षित छ भनिसकेपछि तपाईंले दाँतको नियमित सरसफाइ गर्न सक्नुहुन्छ । दाँत र गिजाको बीचमा प्लाक जम्मा हुन नदिनु विशेष रूपमा जरुरी हुन्छ ।

शल्यक्रियाले ”लङ टिथ(लामो दाँत)” हुनसक्छ किनकि दाँतको केही जरा बाहिर निस्कन्छ तर आधुनिक उपचार पद्दति अन्तर्गत उपयुक्त शल्यक्रिया प्रविधिको छनोटले यस्तो हुन दिँदैन । केही बिरामीले शल्यक्रियाको तुरुन्तै आफ्नो दाँत हल्लिएको महसुस गर्दछन् तर त्यो केही समयको लागि मात्र रहन्छ । दाँत तातो वा चिसोप्रति पनि सामान्यभन्दा बढि संवेदनशील हुनसक्छ । यो संवेदनशीलता (सिरिङ सिरिङ हुने) प्राय: फ्लोराइड रिन्स वा विशेष प्रकारको टुथपेसटको प्रयोगले हराउँछ ।

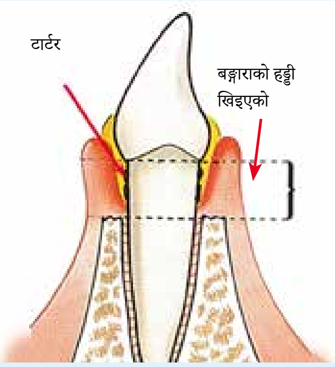
शल्यक्रियापछिको स्याहार/सम्भार

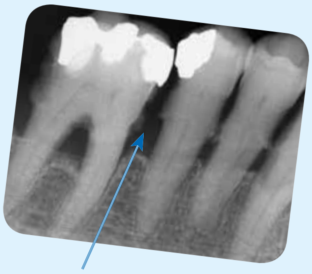
लामो समयसम्मको लागि सुधार ल्याउन र तपाईंको पेरिओडोन्टल रोग फेरि दोहोरिन नदिन तपाईंले:

- गिजाको किनारादेखि माथि दाँतको सतह सफा राखिराख्नुपर्छ,
- तपाईंको दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञबाट नियमित परीक्षण गराइरहनुपर्छ ।

सबैभन्दा पछिल्ला उपचारहरू

सधैँभरि बङ्गाराको हड्डी पलाएर दाँत पुन: जोडियोस् भन्ने कल्पना गरिएको छ । अनुसन्धानले धेरै प्रविधिको विकास गरेको छ, जसमध्ये केहीले टुटेको दाँतको जडानलाई पुन: जोड्न सघाउ पुर्‍याउन सक्छ । यी प्रविधि शल्यक्रियाको परिपूरकको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । गिजाको रोगको उपचार गर्न एन्टिबायोटिकको त्यस्तो व्यापक रूपमा प्रयोग गरिँदैन तर केही विशेष अवस्थामा उपयुक्त हुनसक्छ, गीजाको खल्तीमा सिधै लगाएर वा ट्याब्लेटको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।





यस एक्स-रे छवीले दाँत वरिपरि कतिसम्म बङ्गाराको हड्डी खिइएको छ भनी देखाउँछ ।

दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञले एक विशेष औजारको सहायताले गिजा खल्तीको नाप लिइरहेका छन् ।

यहाँ गिजा खल्ती ६ मिमि गहिरो छ ।

सुर्ती सेवन र दन्त स्वास्थ्य

धुम्रपान वा कुनै पनि प्रकारको सुर्ती सेवनले दाँत र फिलिङमा दाग बस्छ । खैनीजस्ता मुखले सेवन गर्ने सुर्तीले गिजामा पनि दाग बस्छ । सुर्ती सेवन र गिजाको रोगदेखि क्यान्सरसम्मका ओरल क्याभिटीसम्बन्धी रोगहरूको संख्याको प्रत्यक्ष सम्बन्ध सर्वसिद्ध भइसकेको छ । पछिल्ला अनुसन्धानले के देखाएको छ भने धुम्रपान नगर्नेमा भन्दा धुम्रपान गर्नेहरूमा गम्भीर पेरिओडोन्टल रोग लागेका घटना बढि भेटिएको छ । यदि तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने पेरिओडोन्टल रोगको उपचार गर्न र स्थिर सुधार कायम राख्न पनि कठीन हुन्छ । सुर्ती सेवनको कुलत कसरी हटाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा तपाईंको दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस् ।

तपाईंको दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञलाई सोध्नुहोस्

यस ब्रोशरमा गिजामा लाग्ने रोगका कारण र रोकथामका उपचार, अनि उपलब्ध पेशागत उपचारका विकल्पहरूको बारेमा आधारभूत जानकारी दिन्छ । यदि तपाईं कुनै विषयमा अस्पष्ट वा अनिश्चत हुनुहुन्छ भने आफ्नो दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञलाई सोध्नुहोस् ।

प्रतिपूर्ति

गिजा रोगको लागि विधिपूर्वक उपचार उपलब्ध गराए वापत्को खर्चको केही अंश नर्वेजियन राष्ट्रिय बीमा योजना अन्तर्गत तपाईंको दन्त चिकित्सकलाई प्रतिपूर्ति हुनसक्छ । तपाईंले उपचारको लागि अनुदान पाउनुहुन्छ कि हुन्न भन्ने कुरा आफ्नो दन्त चिकित्सक / दन्त स्वास्थ्य विशेषज्ञलाई सोध्नुहोस् ।

Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS.
Foto: ©Norsk Tannvern og spesialist i periodonti Morten Enersen
Oversettelse: Semantix. Økonomisk støtte: Helsedirektoratet. Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no