URDU

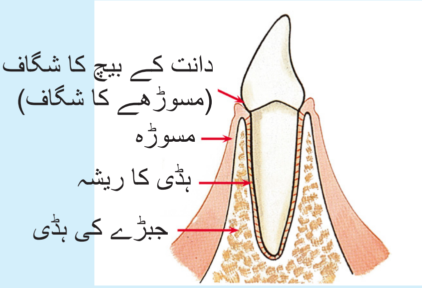
TANNKJØTTSSYKDOMMER

مسوڑھے کی بیماری

یہ بروشر مسوڑھوں کی دو انتہائی عام بیماریوں کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے:
مسوڑھوں کی سوزش اور دانتوں کے گرد کی بیماری

صحت مند دانت

دانت ایک کراؤن اور جڑ پر مشتمل ہوتا ہے۔ کراؤن مرئی حصہ ہوتا ہے، جبکہ جڑ عام طور پر نظر نہیں آتا ہے۔ جڑ ایک مادے سے ڈھکا ہوا ہوتا جسے دندانی لازق (Cementum) کہا جاتا ہے، جو کہ جبڑے سے ہڈی کے ریشے کے ذریعہ منسلک ہوتا ہے۔ مسوڑہ جبڑے کی ہڈی کو ڈھکے ہوئے رہتا ہے اور دانتوں سے اچھی طرح سے چپکا ہوتا ہے۔ مسوڑھوں اور ہر ایک دانت کے بیچ ایک شگاف ہوتا ہے، ایک جیبی خلا ہوتا ہے جس کی گہرائی عموما دو ملی میٹر ہوتی ہے۔ صحت مند مسوڑھوں کی سطح گلابی اور کچھ حد تک چتی دار ہوتی ہے۔



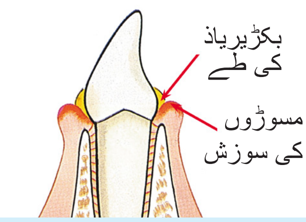
صحتمند مسوڑھے گلابی رنگ کے ہوتے ہیں اور دانتوں کے گرد چپکے ہوئے ہوتے ہیں۔

مسوڑھوں کی بیماریوں کی روک تھام کیسے کی جائے

اپنے مسوڑھوں کو مستقل نقصان اور اپنے دانتوں سے محرومی سے بچنے کے لیے، آپ کو جرثومے کی پرت (دانتوں کی گندگی) کو ہٹانے کے لیے روزانہ اپنے دانتوں کو صاف کرنا ہوگا جو کہ آپ کی دانتوں پر قدرتی طور پر بنتے ہیں۔ عام ٹوتھ برش دانتوں کے درمیان خالی جگہوں تک نہیں پہنچتا ہے۔ خالی جگہوں کو صاف کرنے کے لیے، خالی جگہوں کی ساخت کے اعتبار سے، آپ کو مزید خلال یا بین دندان برش کا استعمال کرنا ہوگا۔

نوٹ:

غذائی کچرے کو ہٹانا ہی کافی نہیں ہے؛ آپ کو اپنے دانتوں پر سے جرثومے والی گندگی کی پرت کو ہٹانے کی ضرورت بھی ہے۔ آپ کے معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر آپ کو روزانہ صفائی کے بارے میں بنیادی ہدایات دیں گے۔ مسوڑھوں کی بیماری کی وجہ سے عام طور پر درد نہیں ہوتا ہے، اس لیے آپ اس بات کو محسوس نہیں کرسکتے کہ آپ کے دانتوں کو خطرہ لاحق ہے۔ اسی وجہ سے آپ کو پابندی کے ساتھ چیک اپس کے لیے معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر کے پاس جانا چاہئے۔



مسوڑھوں کی سوزش۔ مسوڑھے سرخ ہوجاتے اور سوج جاتے ہیں اور دانتوں کے گرد مڑ جاتے ہیں۔

مسوڑھوں کی سوزش

اگر آپ روزانہ اپنے دانتوں کو صاف کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو، مسوڑھوں کے قطار کے ساتھ گندگی سے آپ کو مسوڑھوں میں سوزش ہوسکتی ہے، جسے مسوڑھوں کی سوزش کہا جاتا ہے۔ مسوڑھے سرخ اور سوج جاتے ہیں اور جب آپ اپنے دانتوں پر برش کرتے ہیں تو آسانی سے خون نکلنے لگتا ہے۔ جریان خون مسوڑھوں کی سوزش کی علامت ہوسکتی ہے۔ اگر گندگی کو کچھ دنوں تک جوں کا توں چھوڑ دیا جائے تو، یہ ایک سخت جماؤ میں تبدیل ہوجاتا ہے جسے دانتوں کا میل (Tartar) کہا جاتا ہے۔ دانتوں کے میل کی کھردری سطح پر مزید جرثومہ پھنستا ہے اور دانتوں کا میل مزید تیزی سے بنتا ہے۔ دانتوں کا میل شروع میں زردی مائل پیلا ہوتا ہے، لیکن جلد ہی یہ کافی، چائے، سرسوں، سرخ شراب وغیرہ کی وجہ سے سیاہ دھبے میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

مسوڑھوں کی سوزش کا علاج

اگر گندگی اور دانتوں کے میل کو پابندی کے ساتھ ہٹایا جاتا ہے، تو مسوڑھوں کی سوزش کم ہوجائے گی اور آپ کا مسوڑہ پھر سے صحت مند ہوجائے گا۔ مسوڑھوں کی قطار کے اوپر، گندگی کو آپ خود سے صاف کرسکتے ہیں، جب کہ مسوڑھوں کے قطار کے نیچے کے دانت کے میل اور گندگی کو معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر سے ہی صاف کروانا چاہئے۔ کئی لوگوں کو دانتوں کے میل کے بننے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے اور اس لیے انہیں علاج کروانے کے لیے کثرت سے معالج دندان کے پاس جانے کی ضرورت ہے۔

دانتوں کے گرد کی بیماری

دانتوں کے گرد کی سوزش، یا دانتوں کے گرد کی بیماری، مسوڑھوں کی سوزش کے بطور شروع ہوتا ہے۔ مسوڑھوں کی شروعاتی سوزش دانت کے جڑ کے حصے سے پھیلتا ہے، دانت کے انسلاک کو ڈھیلا کردیتا ہے اور جبڑے تک پھیل جاتا ہے۔ اس طریقے سے، آپ کے علم میں آئے بغیر، مسوڑھوں اور دانت کے درمیان جیبی خلا کافی گہری ہوجاتی ہے۔ اگر آپ کا دانت ڈھیلا محسوس ہو، تو یہ دانت کے گرد کی بیماری کی پیشگی علامت ہوسکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ گندگی اور دانتوں کا میل دانت کے جڑ میں کافی گہرائی تک پہنچ گیا ہے جسے خود سے صاف کرنا ممکن نہیں ہے۔

Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

دانتوں کے گرد کی بیماری کا علاج

دانتوں کے گرد کی بیماری کے علاج کا پیشہ ورانہ مقصد سب سے پہلے بیماری کو بڑھنے سے روکنا ہے۔ زیادہ تر معاملوں میں، دانت کے ختم ہوچکے انسلاک کو واپس نہیں لایا جاسکتا ہے۔

معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر پہلے آپ کو اپنے دانتوں کی روزانہ صفائی کرنے کی ہدایت دیں گے۔ اس کے بعد وہ تمام متاثرہ دانتوں کے ارد گرد مسوڑھوں کے نیچے، عموما آپ کو بیہوشی آور دینے کے بعد صفائی کریں گے۔

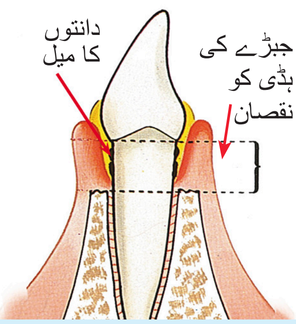
یہ "گہری صفائی" مشکل اور وقت طلب طریق کار ہے اور معالج دندان کے پاس خصوصی طور پر متعدد علیحدہ سیشنز میں کیا جاتا ہے۔

اگر دانت کے انسلاک کا نقصان ایک سے زائد دانتوں تک پھیل جاتا ہے، اور پہلی پیشہ وارانہ صفائی تسلی بخش نہیں ہے تو، سرجری والے طریق کار کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

اس کا مقصد ہے:

- گندگی اور دانتوں کے میل کو صاف کرنے کے لیے جڑ تک رسائی حاصل کرنا
- مسوڑھوں کے جیبی خلا کی گہرائی کو کم کرنا
- اگر ممکن ہو تو، خصوصی تکنیکوں کے استعمال سے دانتوں کو دوبارہ لگانا (جدید ترین طریق کار کی معلومات کے لیے، نیچے دیکھیں)

کوئی بھی سرجری کی کارروائی ہمیشہ مقامی بے حسی آور کے استعمال کے بعد ہی کی جائے گی۔



ایکسرے تصویر دانتوں کے گرد جبڑے کے نقصان کی حد کو دکھاتا ہے۔

معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر خصوصی آلات کے ذریعہ مسوڑھوں کے جیبی خلا کی گہرائی کی پیمائش کریں گے۔

یہاں پر مسوڑھے کے جیبی خلا کی گہرائی 6 ملی میٹر ہے۔

سرجری کے بعد

عام طور پر، سرجری ایک معتدل طریق کار ہے جس کے بعد بہت معمولی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے بعد آپ کو کچھ وقت تک منہ دھونے والے انٹی سپٹک کا استعمال کرنا ہوگا کیونکہ ٹوتھ برش کے استعمال سے بھرائی کے طریق کار میں رکاوٹ پیدا ہوگا اور علاج کیے ہوئے مسوڑھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جب آپ کا مسوڑہ بھر جائے گا تو جلد ہی آپ اپنے حفظان دندان کے معمول کو دوبارہ شروع کرسکتے ہیں اور آپ کے معالج دندان آپ کو بتائیں گے کہ ایسا کرنا محفوظ ہے۔ دانت اور مسوڑھوں کی جگھوں کو گندگی سے پاک رکھنا خصوصی طور پر اہم ہے۔

سرجری کے نتیجے میں "دانت لمبے" دکھائی دے سکتے ہیں کیونکہ کچھ جڑیں واضح ہوجاتی ہیں، لیکن جدید ترین علاج کا مقصد مناسب جراحتی تکنیک کا انتخاب کرکے اسے روکنا ہے۔ کچھ مریضوں کو لگتا ہے کہ سرجری کے فورا بعد ان کے دانت ڈھیلے ہیں، لیکن یہ صرف عارضی ہے۔ دانت ٹھنڈی اور گرمی کے تئیں مزید حساس ہوجاتے ہیں۔ حساسیت میں عام طور پر روزانہ فلورائڈ سے دھونے یا خصوصی ٹوتھ پیسٹ کے استعمال سے آرام محسوس ہوتا ہے۔

نگہداشت/ دیکھ بھال

دیرپا بہتری کے لیے اور دانت کے گرد کی بیماری کے اعادے سے بچنے کے لیے، آپ کو درج ذیل کرنے کی ضرورت ہوگی:

- مسوڑھوں کی قطار کے ٹھیک اوپر والی دانتوں کی سطح کو صاف رکھیں*
- اپنے معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر سے مستقل چیک اپس کروائیں*

علاج کے جدید ترین طریقے

جبڑے کی ہڈی کی افزائش کو دوبار شروع کروانا ہمیشہ ایک دیرینہ خواہش رہی ہے تاکہ دانتوں کو دوبارہ لگایا جاسکے۔ تحقیق سے متعدد تکنیکوں کے بارے میں معلوم ہوا ہے، جو کہ کچھ معاملات میں نقصان زدہ دانت کے انسلاک کی تجدید کو فروغ دیتا ہے۔ ان تکنیکوں کا استعمال تکملاتی سرجری میں کیا جاسکتا ہے۔ مسوڑھوں کی بیماری کے علاج کے لیے انٹی بایوٹکس کا وسیع پیمانے پر استعمال نہیں کیا جاتا ہے، لیکن کچھ خصوصی معاملات میں، یہ یا تو مسوڑھوں کے جیبی خلا میں براہ راست ڈالا جاتا ہے یا ٹیبلیٹ کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تمباکو اور دندان صحت

تمباکو نوشی اور تمباکو کی دیگر قسموں، دونوں ہی کی وجہ سے دانتوں اور بھرائی میں دھبے پڑتے ہیں۔ مسوڑھوں میں بھی منہ کے تمباکو کی وجہ سے دھبے پڑتے ہیں۔ تمباکو کے استعمال اور منہ کے جوف کی بیماریوں کی تعداد، مسوڑھوں کی بیماری سے کینسر تک، کے مابین کافی مستحکم رشتہ ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق دانت کے گرد کی بیماری کی شدت تمباکونوشی سے پرہیز کرنے والے کی بہ نسبت تمباکو نوشی کرنے والوں میں زیادہ رہی ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو دانت کے گرد کی بیماری کا علاج کرنا اور ایک پائیدار بحالی صحت کافی دشوار ہے۔ اپنے معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر سے تمباکو نوشی سے چھٹکارا پانے کے بارے میں پوچھیں۔

معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر سے پوچھیں

یہ بروشر، مسوڑھوں کی بیماری کی وجوہات اور اسے روکنے کے لیے آپ جو کچھ کرسکتے ہیں، اور دستیاب پیشہ ورانہ علاج کے اختیارات کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ کو کسی چیز کے بارے میں معلوم نہ ہو تو، اپنے معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر سے پوچھیں۔

بازادائیگی

منظم علاج کی فراہمی اور مسوڑھوں کی بیماری کی نگہداشت کے لیے اخراجات کے حصے کی بازادائیگی ناروے کے نیشنل انشورنس اسکیم کے تحت آپ کے معالج دندان کو طے شدہ شرح (سالانہ نظرثانی) کے مطابق کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ رعایت یافتہ علاج کے مستحق ہیں تو اپنے معالج دندان / حفظان صحت کے ماہر سے پوچھیں۔

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