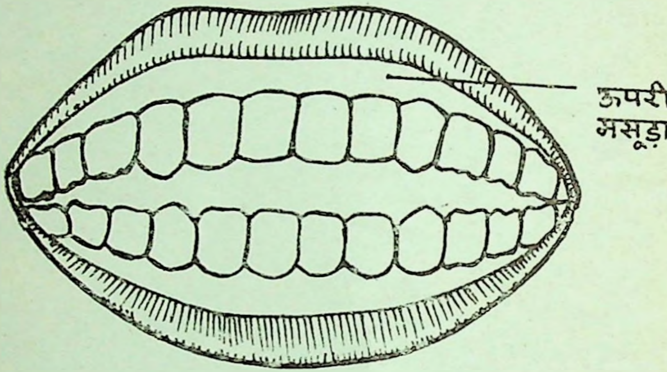
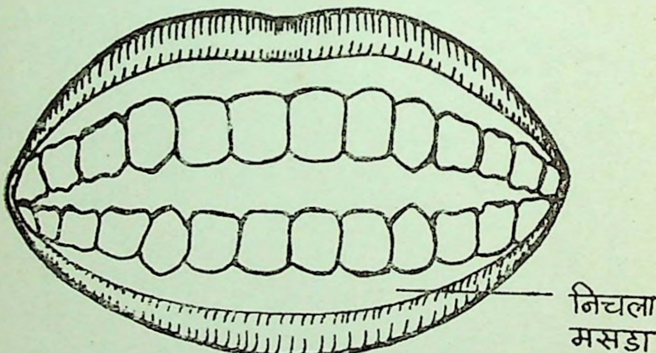
7

TEETH & GUMS
CARE OF TEETH

दांत तथा मसूड़े
दांतों की सामान्य देखभाल

01618
1618





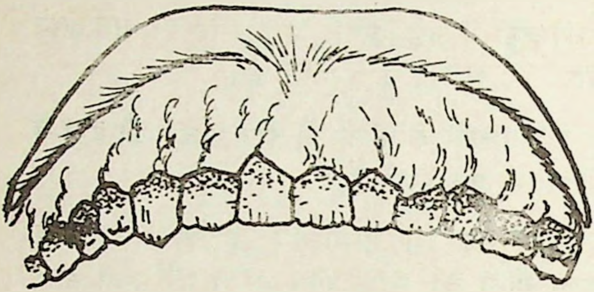
मसूड़े

मसूड़े मुलायम मांस के बने होते हैं। जहां दांत जबड़े की हड्डी से जुड़े होते हैं, उस जगह पर पाये जाने वाले मांस को मसूड़ा कहा जाता है।

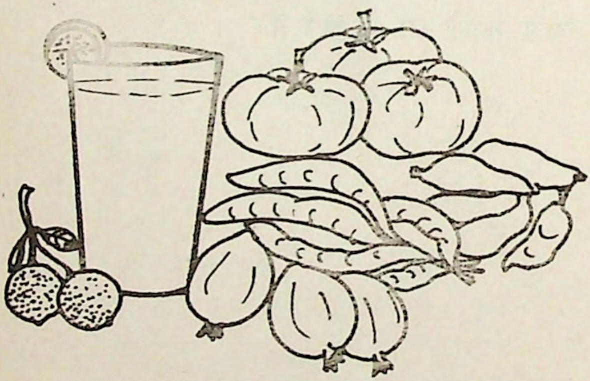
दांत बिजली के गोलों की तरह जबड़े की हड्डी में एक पंक्ति में जुड़े रहते हैं।

मसूड़ों का रंग सामान्यतः हल्का गुलाबी व चमकीला होता है। लाल रक्त-कोश की कमी वाले व्यक्ति में मसूड़ों का रंग पीला तथा मंद होता है।

काली चमड़ी वाले व्यक्ति जैसे नीग्रो के मसूड़े गहरे लाल-काले रंग के होते हैं।



विटामिन सी



01618
COMH 321

पायोरिया
मसूड़ों का रोग

पायोरिया मसूड़ों का रोग है जिससे दांतों की जड़ों में दर्द होता है तथा दांत ढीले भी हो जाते हैं।

इस रोग में, विशेषकर मंजन करने के बाद, मसूड़ों से खून निकलता है।

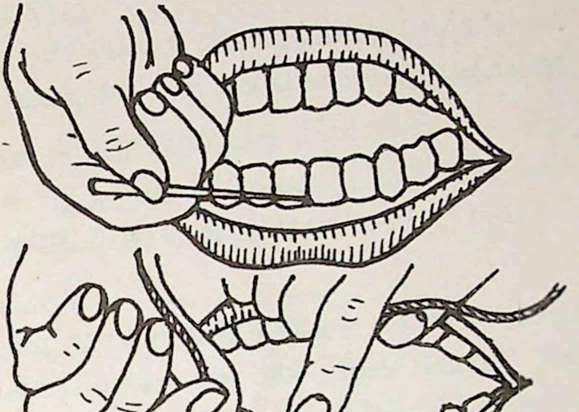
पायोरिया निम्न कारणों से होता है :

1. दांतों तथा मसूड़ों की अच्छी तरह और समुचित सफाई न करने के कारण।

2. पोषक भोजन जैसे अंडे, मांस, फलियां, हरी सब्जियां उचित मात्रा में न खाने से होने वाले कुपोषण के कारण।

3. विटामिनों की कमी के कारण, खासकर विटामिन सी जो नींबू जैसे खट्टे फलों, टमाटर तथा अन्य सब्जियों में पाया जाता है।

मसूड़ों के एकदम पास दांत पर गहरी पीले रंग की मैल की पर्त जमा हो जाती है जिससे बीमारियां फैल सकती हैं।



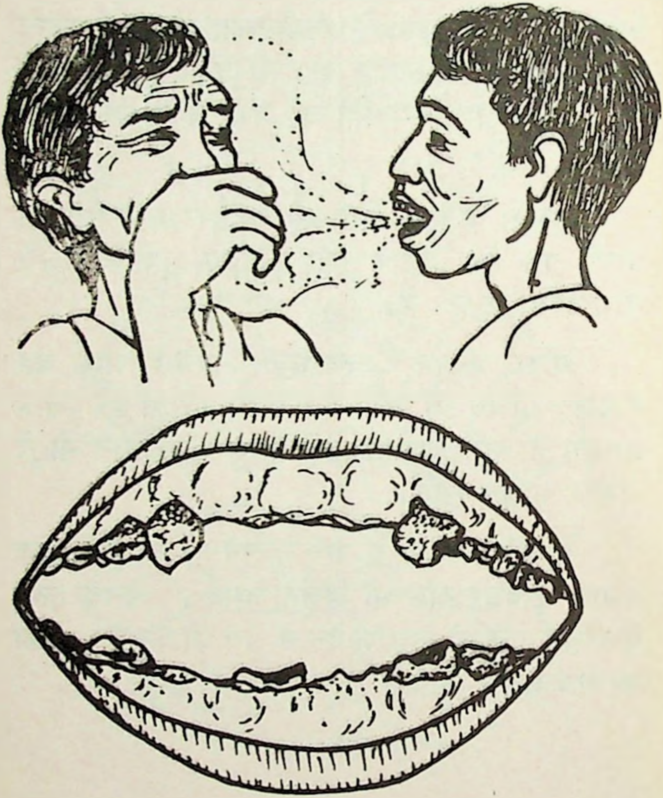
पायोरिया से बचाव तथा इलाज

भोजन के बाद दांतों में फंसे भोजन के टुकड़ों को निकालने के लिए ब्रश से अच्छी तरह दांत साफ करना चाहिए। यदि ब्रश से न हो सके तो किसी नुकीली तीली या मजबूत धागे से दांतों की संधों को साफ करना चाहिए।

मसूड़ों के पास दांतों की जड़ों में जमी मैल की पीली पर्त को खुरच देना चाहिए क्योंकि इससे बीमारियां फैलती हैं।

मीठा भोजन, अत्यधिक शक्कर और वह रेशेदार भोजन जो दांतों में फंसकर मसूड़ों पर दबाव डालता है, उसे कम खाना चाहिए। विटामिन सी से भरपूर भोजन खाएं।

पायोरिया रोग से दांत हिलने लगता है जिसके प्रभाव में दूसरे दांत भी हिलने लगते हैं। इसके लिए प्रभावित दांत को निकाल देने से रोग को फैलने से रोका जा सकता है।

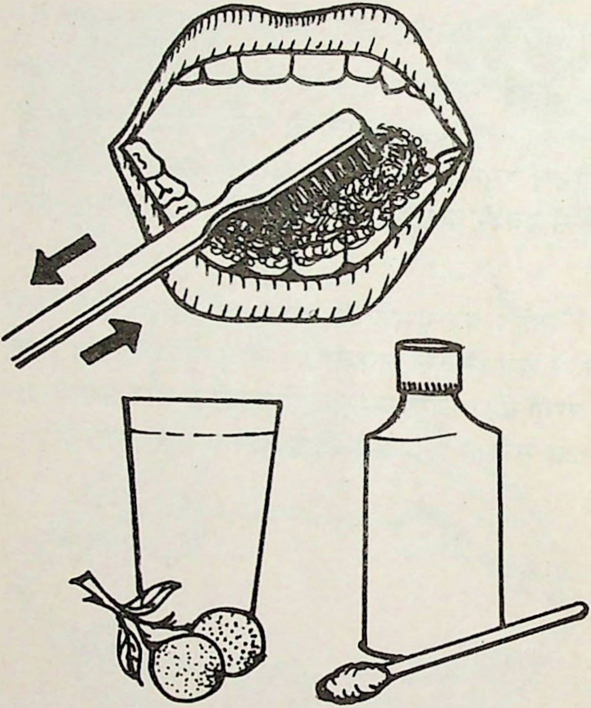


मसूड़ों पर कुपोषण का प्रभाव

जो व्यक्ति समुचित भोजन नहीं करते उनके मसूड़े लाल हो जाते हैं और सूजकर दर्द करने लगते हैं।

अच्छा भोजन न करने वाले व्यक्ति जो अपना मुंह साफ नहीं रखते उनके दांतों के पास मसूड़ों में नासूर हो जाता है। इससे मसूड़ों में दर्द होता है और रोगी कुछ भी खाने से इंकार करता है जिससे कुपोषण और बढ़ जाता है।

नासूर पर चमड़े की सफेद पर्त आ जाती है, जिसे छूने से खून निकल सकता है। सांस में बदबू आ जाती है। रोगी की तबियत खराब हो जाती है और उसे बुखार भी आ सकता है। दांत ढीले होकर गिर जाते हैं।



रोज थोड़ा-सा 5% कोमिक एसिड या अन्य कोई तीव्र कीटाणुनाशक दवा लगाएं। इसे रूई के फाहे से केवल नासूर पर ही सावधानी से लगाएं।

मुंह को साफ रखना आवश्यक है। नमक मिले गुनगुने पानी से कुल्ला करना बहुत जरूरी है।

यदि मुंह में बहुत अधिक दर्द से ब्रश करने में कठिनाई हो तो रूई या कपड़े के टुकड़े को गीला करके धीमे से दांत व मसूड़ों को रगड़ना चाहिए। नर्म ब्रश से बचपन से ही दांत धोने शुरू कर देना चाहिए।

प्रोटीन व विटामिनों से भरपूर भोजन देना चाहिए।

दूध के दांत

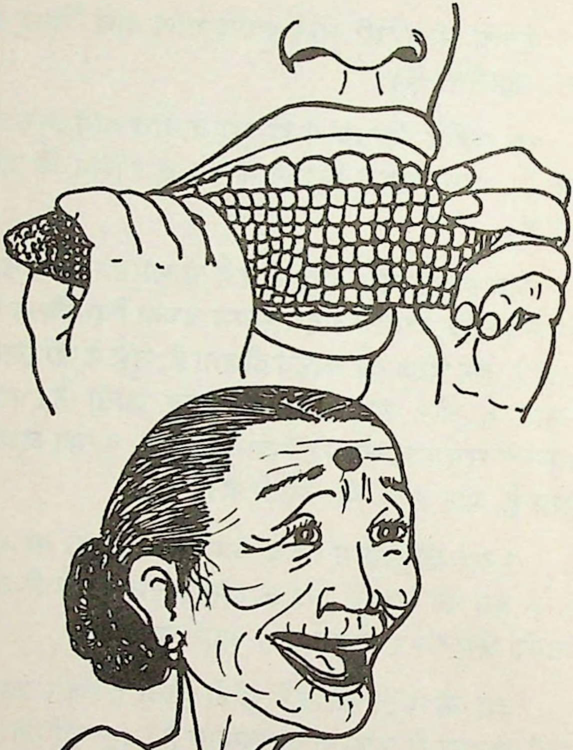
बच्चों में पहली बार आने वाले दांत ''दूध के दांत'' कहलाते हैं।

छः महीने की उम्र से ही दूध के दांत आने शुरु हो जाते हैं। सबसे पहले निचले जबडे के सामने के दांत आते हैं।

जब पहली बार दांत आते हैं तो मसूड़े सूज जाते हैं और तकलीफ होती है। इस समय बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है, हर चीज को काटने दौड़ता है, मुंह में उंगलियां डालता है और उसे लार भी बहुत आती है। दांत निकलते समय बच्चे को पैखाने होते हैं, हल्का बुखार आता है और सर्दी भी लगती है।

2 वर्ष की उम्र में बच्चे के मुंह में 20 दांत आ जाते है। 6 वर्ष की उम्र में दूध के दांत झड़ने लगते हैं और उनकी जगह पर स्थाई दांत आने लगते हैं।

दूध के दांतों की जड़ें छोटी होती हैं जिस कारण उन्हें आराम से उखाडा जा सकता है। 12 वर्ष की उम्र तक दूध के पूरे दांत झड़ जाते हैं।



दांतों के कार्य

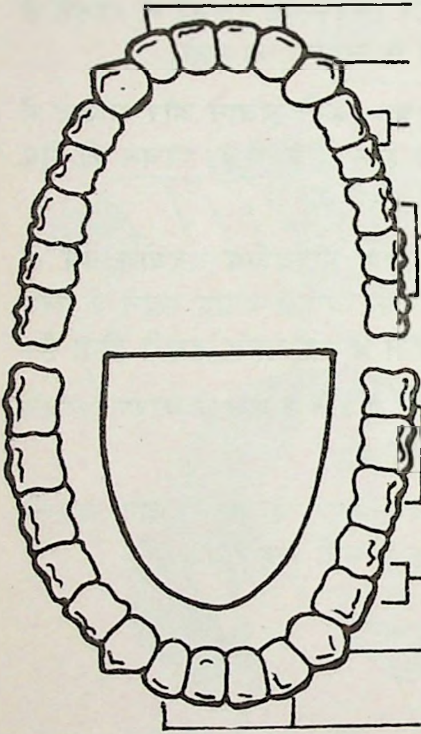
दांत भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटते हैं जिससे उसे आसानी से निंगला जा सके।

भोजन की पाचन किया चबाने और भोजन में लार मिलाने के साथ शुरू हो जाती है। पाचन की शेष प्रकिया आमाशय में होती है।

पाचन और पोषण में विशेष सहयोग देने के कारण दांतों को उम्र भर अच्छा बनाए रखने के लिए उनकी अच्छी देखभाल करना बहुत जरूरी होता है।

बूढ़ों तथा बच्चों में दांत न होने के कारण भोजन करने में कठिनाई होती है।

देखने और काम करने में नकली दांत असली दांतों की समानता कभी नहीं कर सकते।


ऊपरी चवर्णक
ऊपरी सुवा दांत
ऊपरी अग्र चवर्णक
ऊपरी चवर्णक
निचले चवर्णक
निचले अग्र चवर्णक
निचले सुवा दांत
निचले छेदन दांत

स्थाई दांत

6 से 17 वर्ष की उम्र में स्थाई दांत आते हैं।

इंन दांतों की संख्या 32 होती है। आकार तथा कार्य के अनुसार इनके नाम होते हैं।

हर जबड़े में सामने बीच से शुरु होकर पीछे तक निम्न दांत पाये जाते हैं :

* छेदन दांत (अगले दांत) - सामने के तेज, छेनी के आकार के दांत जो भोजन को काटते हैं।

* सुवा दांत - कुत्ते के दांतों की तरह लम्बे नोकदार दांत जो भोजन को फाड़ने व कुतरने का काम करते हैं।

* अग्रचवणक (अग्र दाढ़) - ये भोजन को पीसते व टुकड़े करते हैं।

* चवर्णक (दाढ़) - ये भोजन को कुचलते तथा पीसते हैं।

आखरी या पीछे के चवर्णक दांतों को 'अक्ल दाढ़' भी कहते हैं। ये चार अक्ल दांत या तो 17 से 25 वर्ष की उम्र में आते हैं या फिर कभी नहीं आते। चूंकि ये लम्बी उम्र के बाद आते हैं इसीलिए यह माना जाता है कि व्यक्ति में अक्ल आ गई है। इसीलिए इन्हें यह नाम दिया गया है।

दांत के भाग

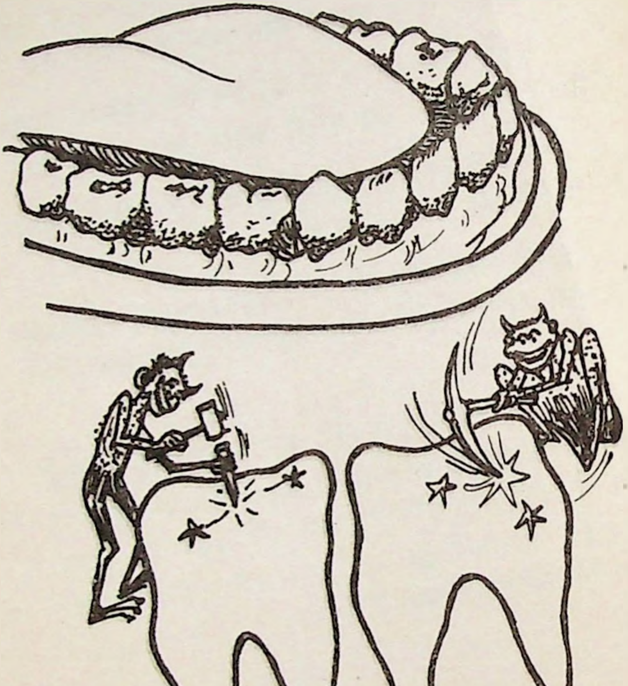
दांत के मुख्यत: दो भाग होते हैं: एक बाहर दिखने वाला क्राऊन तथा दूसरा भाग जड़ कहलाता है।

मसूड़े के बाहर के या क्राऊन पर इनेमल की पर्त होती है जो शरीर का सबसे कठोर भाग होता है।

इनामल या दंतवेष्ट के नीचे की पर्त दंती कहलाती है जो हड्डी की तरह होता है।

इसके बाद बीच की जगह मज्जा-गुहा कहलाती है जिसमें मांसपेशियां, रक्त-नलिकाएं तथा नसें होती हैं।

दांत की जड़ें ऊपरी भाग क्राऊन से बड़ी होती हैं जोमसूड़े के भीतर धंसी होती है। जबड़े की हड्डी के साथ में कई मांसपेशियां दांत की जड़ों को पकड़े रहती। इस कारण सख्त, कठोर भोजन चबाने पर भी दांत अपनी जगह से नहीं हिलते।



दांत के रोग

दांतों की सड़न

भोजन करने के बाद दांत की ऊपरी सतह या बीच की संधों में भोजन के कुछ टुकड़े फंसे रह सकते हैं।

इस भोजन को विषाणु खाते हैं और तेजाब पैदा करते हैं जिससे दांत गल सकता है। इससे दांतों में छेद भी हो सकता है। यदि सीमेंट से छेद न बंद किया गया या सड़े हुए भाग को न निकाला गया तो यह छेद बड़ा हो जाता है।

यदि इसका शीघ्र इलाज न किया गया तो यह सड़ता हुआ छेद गहरे जाकर दांत की नसों तक पहुंच जाता है। तब दांत में दर्द महसूस होता है।

दांत की सड़न के लक्षण

सबसे पहले ठंडी या गर्म चीज पीने और खट्टी या मीठी वस्तु खाने से दर्द महसूस होता है। बाद में यह दर्द हमेशा और अधिक बढ़ने लगता है। यह रोग दांत की जड़ों तक पहुंच सकता है जहां की नर्म मांसपेशियों में पीब भर सकता है।

COMH 321
01618

दांत की जड़ में हुए फोड़े के लक्षण

1. दांत पर हल्की-सी भी चोट करने पर दर्द होता है।

2. दांत के पास मसूड़े में सूजन आ सकती है।

3. प्रभावित दांत द्वारा चबाने पर दर्द होता है।

4. प्रभावित दांत की ओर का पूरा चेहरा सूज सकता है।

5. जब सूजन आती है तब सामान्यतः दर्द नहीं होता।

दांत की जड़ के फोड़े का इलाज

जड़ में हुए फोड़े वाले दांत को उखाड़ देना चाहिए लेकिन जब चेहरे और मसूड़े में सूजन होती है तब ऐसा नहीं करना चाहिए। दांत में छेद करके इलाज करने की विधि खर्चीली तो होती है लेकिन इससे दांत को बचाया जा सकता है।

यदि सूजन हो तो कीटाणुनाशक दवा देना ठीक रहता है हालांकि बिना दवा दिये भी सूजन उतर सकती है।

यदि दांत को नहीं उखाड़ा गया तो दर्द तथा सूजन फिर आ सकती है।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को दांत उखाड़ने का प्रशिक्षण दिया जा सकता है लेकिन इसके लिए उन्हें विशेष प्रशिक्षण प्राप्त करना होता है।

टॉफी
शर्बत

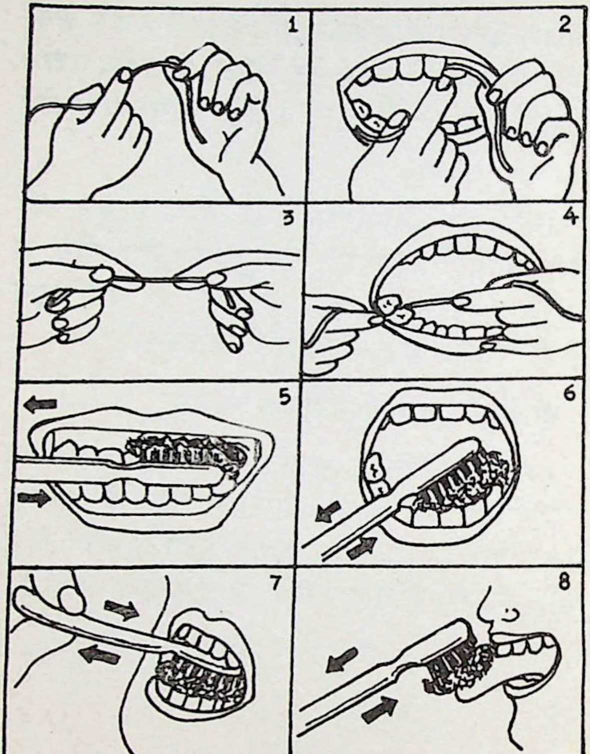
दांतों के लिए हानिकारक भोजन

जिस भोजन में शक्कर अधिक होती है जैसे केक, बिस्कुट, आईसक्रीम, चॉकलेट, टॉफी, तथा पेय पदार्थ जैसे लेमन, शर्बत आदि दांतों के लिए हानिकारक होते हैं।

बच्चों को अधिक उम्र तक शीशी से दूध नहीं पिलाना चाहिए। शीशी से लगातार दूध पीने से विशेषकर सोते समय दांतों पर मीठे की पर्त चढ़ने लगती है जिससे दांत जल्दी झड़ जाते हैं।

दांतों के लिए लाभदायक भोजन

नर्म तथा रेशेदार भोजन जिसे अधिक चबाया जाए जैसे अनन्नास, आम, नारियल, सेब के अलावा अधिक न पकाया हुआ मांस दांतों के लिए लाभप्रद होता है। भोजन करने के बाद फल खाने से फायदा रहता है।


1
2
3
4
5
6
7
8

दांत साफ करने की विधि

1. मोम चढ़ा पतला, मजबूत धागा कुछ अच्छा होता है। दो हाथों से धागा पकड़िए। उसे मसूड़े तक पहुंचने तक दांत के बीच में ले जाएं। बाद में एक हाथ से धागे को बाहर की ओर खींच लें। ऐसा सभी दांतों के साथ करें।

2. दांतों में ब्रश न केवल सुबह करें बल्कि हर भोजन के बाद भी करें। बच्चों को भी ब्रश करने की शिक्षा दें।

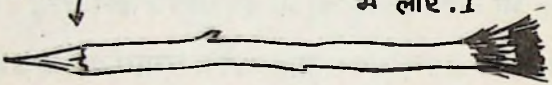
3. ब्रश को केवल अंदर-बाहर ही न घुमाएं बल्कि उसे ऊपर नीचे भी चलाएं। ज्यादा कस कर या दबाकर ब्रश न करें। दांत के ऊपर और बाजू में खासकर एकदम अंदर के दांतों में ब्रश ठीक से करें।

4. गुनगुने, नमकीन पानी से अच्छी तरह कुल्ला करें।

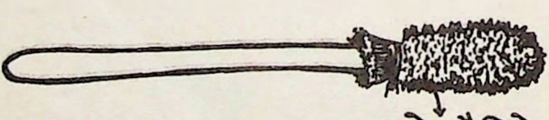
अमरूद या नीम की टहनी का प्रयोग ऐसे करें.

दांतों की संधों की सफाई के लिए यह छोर नुकीला करें.

इस छोर को चबाकर ब्रश के समान काम में लाएं.।



या पुराने तौलिये का टुकड़ा टहनी के छोर पर बांधकर ब्रश का काम करें.



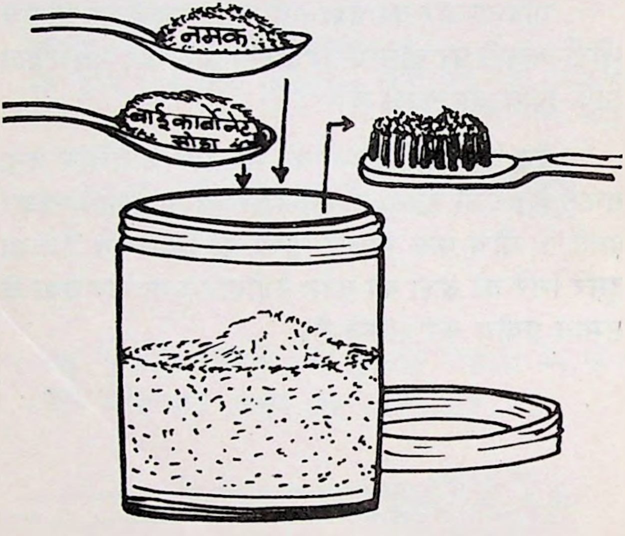
पुराने तौलिये का टुकड़ा

दांतों का ब्रश

टूथपेस्ट या मंजन लगाने से पहले ब्रश को गीला कर लें। मुंह धोने के बाद ब्रश को दूसरे दिन के प्रयोग के लिए ऐसी जगह रख दें जहां झिंगुर न पहुंचते हों।

यदि बाजार का ब्रश नहीं मिल सकता हो तो एक छोटी लकड़ी पर तौलिये का टुकड़ा बांध कर उससे दांत साफ किये जा सकते हैं।

पेड़ की छोटी टहनी को भी ब्रश के समान बना सकते हैं। ऐसी टहनी के एक छोर को नुकीला बनाकर दांतों के बीच फंसे भोजन-कणों को निकालने में तथा दूसरे सिरे को ब्रश की तरह रेशेदार बना कर ब्रश के समान प्रयोग कर सकते हैं।


नमक
बाईकार्बोनेट
सोडा

मंजन

दांत साफ करने के लिए टूथपेस्ट की कोई खास जरूरत नहीं होती। घर पर ही नमक और सोड़ा बाईकार्बोनेट की समान मात्रा मिलाकर मंजन तैयार किया जा सकता हैं।

मंजन भरे डिब्बे में ब्रश डुबाने से पहले ब्रश को गीला कर लें जिससे मंजन आसानी से ब्रश को चिपक सके।

यदि सोड़ा बाईकार्बोनेट नहीं मिलता हो तो केवल नमक का ही प्रयोग करें। यदि नमक मोटा, दानेदार है तो उसे बारीक पीस लें। मोटे नमक तथा कठोर ब्रश से दांतों का इनामल खुरचने से बचाएं।

प्रश्न

1. मसूड़ों के कार्य क्या हैं?
2. पायोरिया रोग क्या है? इस रोग को कैसे रोका जा सकता है? इसके इलाज का वर्णन करें।
3. कुपोषण का मसूड़ों पर क्या प्रभाव पडता है?
4. दूध के दांत और स्थाई दांत क्या हैं?
5. दांतों के कार्यों का वर्णन कीजिए।
6. दांत के भाग क्या हैं?
7. दांत कैसे सड़ते हैं?
8. दांतों की सड़न के लक्षण क्या हैं? दांत की जड़ की सड़न क्या है?
9. दांतों के लिए कौन-सा भोजन लाभदायक होता है? हानिकारक भोजन कौन-सा है?
10. दांतों की सफाई की विधि बतलाइए।

पायोरिया का इलाज

1. शहद मिले नींबू के रस से दो महीने तक मसूड़ों की मालिश करें।
2. गैस का तेल (मिट्टी के तेल) से रोज मसूड़ों की मालिश करें।

ब्रश बनाने के लिए नीम या बरगद की पतली टहनी या शाख की प्रयोग करें।

दांत-दर्द के लिए :

बरगद के पेड़ के दूध की एक बूंद दांत में लगाएं।

यदि आप बच्चों के दांत अच्छे रखना चाहते हैं तो उन्हें आइसक्रीम या शर्बत न दें।

हर भोजन के बाद दांतों को ब्रश से साफ करें।

इस श्रृंखला के शीर्षक

1. श्वासनली निमोनिया तथा निमोनिया
2. सामान्य आंत्र परजीवी
   (गोल-कृमि और सूचि-कृमि)
3. पोलियो, बाल पक्षाघात, पोलियोमैलिटिस
4. कान
5. आंखें
6. क्षयरोग तथा क्षयरोग की रोकथाम
7. दांत तथा मसूड़े
   दांतों की सामान्य देखभाल
8. कुष्ठरोग
9. त्वचा के सामान्य रोग
10. खुजली

Published by the Catholic Hospital Association of India,
157/6, Staff Road, Secunderabad-500 003