

ذیابیطس اور منہ کی اچھی صفائی

منہ کی اچھی صفائی اہم ہے

ذیابیطس منہ کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے اور اس کے برعکس۔ یہ پیرو ڈونٹائٹس (parodontitis) اور دانتوں میں سوراخوں کا خطرہ بڑھاتی ہے، یہ دونوں ذیابیطس کی ذیلی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ لہذا، جب آپ کو ذیابیطس ہو تو اپنے منہ اور دانتوں کی صفائی پر نظر رکھیں۔



دانت صاف کرنے کی مثال

منہ کی اچھی صفائی کو برقرار رکھنے اور پیرو ڈونٹائٹس سے بچنے کے لیے آپ درج ذیل کر سکتے ہیں:

- اپنے دانتوں کو دن میں کم از کم دو مرتبہ ٹوتھ پیسٹ سے برش کریں۔ ایک چھوٹا نرم ٹوتھ برش یا الیکٹرک والا استعمال کریں۔
- اپنے دانتوں کو گول دائرے کی حرکات میں برش کریں اور اپنی زبان کو بھی برش کرنا یاد رکھیں۔
- ٹوتھ پیسٹ جس میں فلورائیڈ شامل ہو استعمال کریں۔ فلور دانتوں میں سوراخوں کی روک تھام کرتا ہے۔ ٹیوب پر ترجیحاً 1450 ppm لکھا ہونا چاہیے۔
- اپنے دانتوں کو برش کرنے کے بعد تھوک دیں تاہم اپنے منہ سے کلی نہ کریں۔ اس طرح ٹوتھ پیسٹ میں موجود فلورین دانتوں کی زیادہ سے زیادہ حفاظت کرتا ہے۔
- اپنے دانتوں کے درمیان خالی جگہوں کو خلال، دانتوں کے درمیان والا برش، یا ڈینٹل فلاس کا استعمال کرتے ہوئے صاف رکھیں۔ ترجیحاً ہر روز۔

اگر آپ کو شک و شبہ ہے کہ کون سا ٹوتھ برش یا ٹوتھ پیسٹ منتخب کرنا چاہیئے تو دانتوں کی حفظان صحت کے فرد یا دانتوں کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

مسوڑھوں کی انفیکشن اور پیرو ڈونٹائٹس

اگر مسوڑھوں میں انفیکشن مسوڑھوں سے دانتوں کے امدادی بافتوں (مسوڑھوں اور ہڈیوں) تک پھیل جائے تو اسے پیرو ڈونٹائٹس کہتے ہیں۔ 2003 سے پیرو ڈونٹائٹس ذیابیطس کی ایک تسلیم شدہ ذیلی بیماری ہے۔ انفیکشن کی حالت میں دانتوں کی سطح پر یا مسوڑھوں کی لکیر کے ساتھ ملمع میں بیکٹیریا (plak) کی وجہ سے ہوتی ہے۔

پیرو ڈونٹائٹس میں انفیکشن جوڑنے والے بافتوں اور ہڈیوں کو توڑ دیتی ہے، جس وجہ سے دانت ڈھیلے ہو سکتے ہیں اور شدید صورتوں میں گر سکتے ہیں۔

ذیابیطس والے لوگوں میں مسوڑھوں کی انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، جو پیرو ڈونٹائٹس میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خون میں اونچی شوگر شفا یابی اور انفیکشن کے خلاف مزاحمت کو کم کر دیتی ہے۔

خون میں شوگر کی سطح 10-15 ملی مول/فی لیٹر 10-15 mmol/l ہو تو اس سے تھوک میں شوگر کا ارتکاز بڑھ جاتا ہے۔ طویل عرصے تک خون میں اونچی شوگر مسوڑھوں، پیرو ڈونٹائٹس اور دانتوں میں سوراخوں کی انفیکشن کا سبب بن سکتی ہے۔

اکثر ذیابیطس اور پیر و ڈونٹائٹس ایک منفی مرغولہ کے اندز میں جڑے ہوتے ہیں: انفیکشن خون میں شوگر کو قابو کرنا مشکل بنا دیتی ہے، اور کنٹرول جتنا خراب ہوتا ہے، مسوڑھوں کی انفیکشن اور پیرو ڈونٹائٹس کا علاج کرنا اتنا ہی مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ ذیابیطس کے شکار لوگ جو پیر و ڈونٹائٹس کا علاج کرواتے ہیں وہ اکثر خون میں شوگر کا بہتر توازن حاصل کر لیتے ہیں اور اس لیے انہیں خون میں شوگر کم کرنے والی دوائیوں کی خوراک کو گھٹانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

روک تھام اور علاج

دانتوں کی حفظان صحت والا فرد یا دانتوں کا ڈاکٹر دانتوں کی صفائی کر سکتا ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ دانتوں اور درمیانی جگہوں دونوں کو خود کو صاف رکھیں۔ پیرو ڈونٹائٹس کی پیش بندی کے بہترین طریقہ کے بارے میں اپنے دانتوں کی حفظان صحت کے فرد یا دانتوں کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

تمباکو نوشی اور نسوار کا استعمال پیر و ڈونٹائٹس لاحق ہونے کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھاتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے تمباکو یا نسوار کے استعمال کم کریں۔ مکمل طور پر ترک کر دینا بہترین ہے۔

تھوک کی کمی دانتوں میں سوراخوں کا سبب بن سکتی ہے

دانتوں کو کھانے کے ملبے سے پاک و صاف کرنے کے لیے زبان تھوک کا استعمال کرتی ہے۔ تھوک میں بذات خود یہ صلاحیت بھی موجود ہوتی ہے وہ منہ کو صاف کر کے 'کھنگال' دیتی ہے۔

ذیابیطس کے شکار لوگوں کے لیے تھوک کی پیداوار میں کمی آنا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ کم تھوک روزمرہ کی زندگی میں پریشانی کا باعث نہیں ہوتی ہے۔ باوجودیکہ آپ زیادہ میٹھا نہ کھائیں لیکن تھوک کی کمی دانتوں میں سوراخوں کا خطرہ بڑھاتی ہے۔

بعض صورتوں میں آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ میں تھوک کی کمی ہے مثلاً منہ میں خشکی محسوس ہوتی ہے اور کھانا نگلنا مشکل ہو سکتا ہے۔ خیال رہے کہ پیاس اور منہ خشک ہونا خون میں شوگر اونچی ہونے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔

آپ کے دانتوں کی حفظان صحت والا فرد یا دانتوں کا ڈاکٹر اس بات کا جائزہ لے سکتا ہے کہ آیا آپ کی تھوک بہت کم ہے اور وہ اس مسئلے کے لیے مختلف حل تجویز کر سکتے ہیں۔

مصنوعی دانت

کچھ لوگوں کو انفرادی دانتوں کے متبادل کے طور پر دانتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ (جزوی دانت) یا تمام دانتوں کے لیے (مکمل بتیسی)۔ اگر آپ کے ہاں پوری بتیسی ہے تو اس کو صحیح طریقے سے صاف کرنا ضروری ہے تاکہ آپ منہ کی اچھی صفائی کو برقرار رکھ سکیں۔

یہ ضروری ہے کہ آپ مصنوعی دانت اتار کر سوئیں - چیچپا جھلی/مسوڑھوں کو آرام اور کچھ آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ فنگس (protesestomatitis) کا خطرہ کم ہو جائے۔ ہماری سفارش ہے کہ نرم برش کے ساتھ چیچپا جھلیوں/مسوڑوں کو برش کیا جائے۔ جھاگ کے سرے والی سٹک یا صفائی کے گیلے ایک بار استعمال کے کپڑے سے صفائی کریں۔ مصنوعی دانتوں کو منہ میں لگانے سے پہلے برش کیا جاتا ہے۔

رابطہ

اگر آپ کے ذہن سوالات ہوں یا کوئی شک ہو تو، آپ بخوشی تیماری داری کا مشورہ دینے والوں (Sygeplejerådgivningen) سے اوقات کار میں ہر دن 08.00 تا 16.00 بجے ٹیلی فون نمبر 39 68 08 00 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83
Herlev 2730