

## दन्त क्षय

### Tooth decay - Hindi

इस तथ्य पत्र में दन्त क्षय (दाँत में होने वाली सड़न) तथा उसके कारणों के बारे में बताया गया है। इसमें व्यस्कों तथा शिशुओं दोनों के लिये दन्त क्षय का खतरा कम करने के बारे में उपयोगी बातें बताई गई हैं।

#### दन्त क्षय क्या है?

दन्त क्षय को डैन्टल केरीज़ के नाम से भी जाना जाता है, इससे दाँतों में छेद हो सकता है अथवा उन्हें हानि पहुँच सकती है।

दाँतों पर 'सफेद धब्बे' दन्त क्षय का पहला लक्षण हो सकता है, जो कि साधारणतया मसूढ़ों के पास होते हैं। प्रारंभिक अवस्था में, अच्छे मौखिक स्वास्थ्य या ओरल हाईजीन द्वारा इन्हें ठीक किया जा सकता है।

यदि इनका ईलाज नहीं कराया गया तो, ये सफेद धब्बे छेदों में बदल सकते हैं। इन छेदों को कैविटीज (क्षिद्र) कहा जाता है। इन कैविटीज में भूरे या काले रंग के धब्बे पड़ सकते हैं और इस कारण से दाँत को भारी नुकसान हो सकता है।

#### दन्त क्षय किस कारण से होता है?

दन्त क्षय तब होता है जब दाँत पर जमा मैल में उपस्थित कीटाणु, खाई गई शर्करा को एसिड में बदल देते हैं।

यह एसिड दाँत की सतह पर असर करता है (उदाहरणतया दन्त इनेमल) जिससे सतह पर उपस्थित मिनरल्स खत्म हो जाते हैं (डिमिनरलाइजेशन)।

हमारा शरीर, मुँह की लार में इन मिनरल्स को सोख कर, इस 'डिमिनरलाइजेशन' के स्वतः उपचार का प्रयास करता है। मुँह के भीतर की कुछ परिस्थितियाँ व तथ्य इन खोये हुए मिनरल्स को इनेमल में वापस पहुँचाने में सहायता कर सकते हैं।

'असर तथा बहाली' (अटैक व रिकवरी) का यह क्रम हर बार कुछ खाने या पीने पर होता है।

यदि बहाली या रिकवरी से ज्यादा असर या अटैक होता है तो, कुछ समय में दन्त क्षय हो जाता है।

दन्त क्षय में योगदान करने वाले तथ्य

- शर्करा युक्त भोजन या पेय पदार्थों के बार-बार उपयोग से दन्त क्षय हो सकता है।
- हमारी लार (थूक) में अपर्याप्त फ्लोराइड से दन्त क्षय हो सकता है। फ्लोराइडयुक्त पानी पीने से इस क्षय को रोकने में सहायता मिल सकती है। लार में उपस्थित फ्लोराइड, दाँतों से छूट चुके मिनरल्स के साथ मिश्रित होकर पुनः मिनरल बनाने में सहायता करता है। फ्लोराइड युक्त पानी पीने से लार को निरंतर फ्लोराइड स्रोत मिलता रहता है। दिन में दो बार फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट से दाँत साफ करने से निरंतर फ्लोराइड का स्रोत नहीं मिलता।
- मुँह सुखा रहने से दन्त क्षय का खतरा बढ़ता है। लार, एक फ्लोराइड के खजाने (स्रोत) के रूप में तथा एसिडों को पतला करके दाँतों की सुरक्षा में सहायता करती है।

#### दन्त क्षय का खतरा कम करने के लिये मुझे क्या करना चाहिये?

- ऑस्ट्रेलिया के आहार संबंधी निर्देशक सिद्धांतों का पालन करें और गुणकारी आहार का आनंद उयायें।
- शर्करा युक्त तथा एसिडयुक्त भोज्य तथा पेय पदार्थों का सेवन टालें।
- गुणकारी अल्पाहार (स्नैक्स) चुनें जैसे कि फल, चीज या सब्जियाँ।
- दाँतों व मसूढ़ों पर नरम ब्रश तथा फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट से दिन में दो बार मंजन करें। मंजन के बाद अतिरिक्त टूथपेस्ट को थूक दें लेकिन कुल्ला नहीं करें।
- नल का पानी खूब पीयें।
- लार बढ़ाने के लिये शर्करा रहित चिंगम खायें।
- अपने दन्त संव्यवसायिक (प्रोफेशनल) से पूछें कि आपको उनके पास जाँच के लिये कब-कब जाना चाहिये।

### शिशु व दन्त क्षय

नवजात शिशुओं के मुँह में सड़न पैदा करने वाले कीटाणू नहीं होते। उनको यह किसी देखभालकर्ता या माता-पिता से मिल सकता है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि माता-पिता या बच्चे के अन्य निकटतम व्यक्ति कीटाणू को शिशु तक ना पहुँचने दें। ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका ये है कि माता पिता या देखभालकर्ता खुद का मुँह स्वस्थ रखें और परिवार के हर सदस्य का अपना दूधब्रश हो।

बच्चों के पहली बार के दाँत साधारणतया 9 महीने से 2 साल तक की उम्र में आते हैं। नवजात शिशुओं के पहली बार दाँत आना शुरू होते ही दन्त क्षय का खतरा हो सकता है। शिशुओं में दन्त क्षय को कई बार "बालपन दन्त क्षय" अथवा "शिशु बोटल क्षय" के रूप में जाना जाता है।

क्षयकारक कीटाणू के शिशु तक पहुँचने के बाद बालपन दन्त क्षय हो सकता है। बच्चे के मुँह में उपस्थित कीटाणू, शर्करा से एसिड बनाता है जो अपरिपक्व दाँत के इनेमल को आसानी से नुकसान पहुँचाता है।

शिशु को, उसकी बोटलों में फलों के रस, कोर्डियल या सॉफ्ट ड्रिंक डालकर पिलाने से से, अथवा शहद, जैम या मीठे पदार्थ में डूबी डमी (खिलौना) देने से बालपन दन्त क्षय हो सकता है।

### बालपन दन्त क्षय को रोकने के लिये, निम्नलिखित सुझावों का पालन करें:

- शिशु के लिये माँ का दूध सबसे अच्छा होता है और यह दन्त क्षय का खतरा नहीं बढ़ाता।
- यदि आप 12 महीने से कम उम्र के बच्चे को बोटल देते हैं तो, उसमें केवल माँ का दूध, फॉर्मूला या पानी ही डालें।
- छः महीने की उम्र से शिशु को पीने वाले (फीडिंग) कप से खिलाना-पिलाना शुरू करें।
- लगभग 12 महीने की उम्र में शिशु का बोटल द्वारा पोषण बन्द कर दें।

- जैसे ही शिशु पीना बन्द कर दे, उससे बोटल लेकर, चैन के लिये बोटल चूसने को निरुत्साहित करें। और शिशु को बोटल देकर बिस्तर में नहीं डालें।
- शिशु की डमी (खिलौने) पर किसी तरह के स्वाद के लिये कुछ भी नहीं डालें।
- जैसे ही आपके बच्चे के दाँत आयें, उन्हें दिन में दो बार एक गीले,छोटे नरम दूधब्रश से साफ करें। जब बच्चे की उम्र 18 महीने की हो जाये तो कम मात्रा में फ्लोराइड वाले दूधपेस्ट से मंजन कराना शुरू करें।
- 2 साल का होने पर एक बार बच्चे के दाँतों की जाँच करा लें।

### याद रखें

दन्त क्षय ऐसा रोग है, जिसे बच्चों तथा व्यस्कों, दोनों में होने से रोका जा सकता है।

### अधिक जानकारी के लिये

- अपने दन्त संव्यवसायिक (प्रोफेशनल) से संपर्क करें
- [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) पर जायें
- सप्ताह में सातों दिन, चौबीसों घंटे स्वास्थ्य के बारे में गोपनीय सलाह के लिये 13 HEALTH (13 43 25 84) पर फोन करें
- [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au) पर ईमेल करें