

मधुमेह और मौखिक स्वास्थ्य

कई शोध अध्ययनों से पता चला है कि मधुमेह वाले लोगों में मौखिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का जोखिम अधिक होता है।



मौखिक स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए सुझाव:



रक्त शर्करा के उचित स्तर को बनाए रखें



सही तरीके से ब्रश करने और दांत साफ करने से दांतों में प्लाक (दांतों पर एक चिपचिपा जमा जिसमें बैक्टीरिया फैलता है) बनने पर नियंत्रण होता है।



मौखिक जाँच के लिए दंत चिकित्सक से नियमित मुलाकात सुनिश्चित करें। दंत चिकित्सक बता सकते हैं कि कब और कितनी बार ऐसी जाँच आवश्यक हैं।

मधुमेह होने से निम्नलिखित मौखिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम बढ़ जाते हैं:

जीन्जीवाइटीस - मसूड़ों की बीमारी का एक प्रारंभिक चरण

पेरियोडोंटाइटिस - मसूड़ों की गंभीर बीमारी

थ्रश- मुँह में एक प्रकार का फंगल संक्रमण

शुष्क मुँह- जिसके कारण दर्द, छाँतें, संक्रमण और कैविटी हो सकती हैं।

जीन्जीवाइटीस (मसूड़े की सूजन)

यह मसूड़ों की बीमारी का प्रारंभिक चरण है जिसमें आपको मसूड़ों में जलन, सूजन और रक्तसाव होता है। अगर इलाज नहीं किया जाए तो इसके कारण मसूड़ों की एक गंभीर बीमारी हो सकती है जिसे पेरियोडोंटाइटिस कहते हैं। जब आपको मसूड़े के रोग होते हैं, तो मुँह में कीटाणु आपके दांतों के आसपास मसूड़ों (मसूड़े) और हड्डियों को नुकसान पहुंचाते हैं। इसकी शुरुआत प्लाक बनने से होती है, जो दांतों के आसपास भोजन, लार और कीटाणुओं की एक चिपचिपी परत है। जब यह प्लाक और टार्टर आपके मुँह में रहता है, तो हल्के से ब्रश करने पर भी आपके मसूड़ों से खून आता है। इसे जीन्जीवाइटीस कहते हैं।



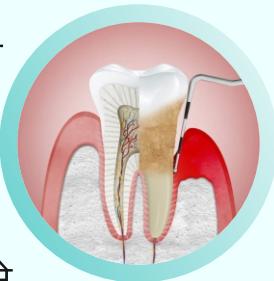
मधुमेह और मौखिक स्वास्थ्य



पेरियोडोंटाइटिस

जब आप अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रण में रखने में असफल होते हैं, तो आपको मसूँड़ों की गंभीर बीमारी होने की अधिक संभावना हैं। यह तब होता है जब आपको संक्रमण होने की संभावना अधिक होती है और आपके मसूँड़ों में बैक्टीरिया से लड़ना मुश्किल हो जाता है।

यदि आप अपने मसूँड़ों की देखभाल नहीं करते हैं, तो, संक्रमण बढ़ सकता है और आपके दांतों के आसपास की हड्डी क्षतिग्रस्त हो सकती है। परिणामस्वरूप, आपके दांत ढीले हो जाते हैं और वे हिलने लगते हैं। ऐसी स्थिति में, अपने आप दांत गिर सकते हैं या कभी-कभी उन्हें बाहर निकालने की आवश्यकता होती है। अपने दांतों को बचाने के लिए आपको सर्जरी की भी आवश्यकता हो सकती है।



जब आपको मसूँड़ों की बीमारियां होती हैं, तो रक्त शर्करा में वृद्धि हो सकती है; जिससे मधुमेह को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है।

**जब आपको मसूँड़ों की बीमारियां होती हैं, तो रक्त शर्करा में वृद्धि हो सकती है;
जिससे मधुमेह को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है।**

शुष्क मुँह

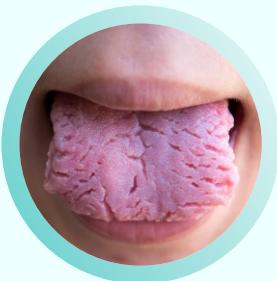


हम में से कई लोगों ने किसी समय शुष्क मुँह का अनुभव किया है। बहुत बार, यह दवाओं या उच्च रक्त शर्करा के स्तर के कारण होता है। मुँह में कम मात्रा में लार होने से, उसमें उत्पन्न होने वाले कीटाणु और एसिड ठीक से दूर नहीं हो पाते। इससे कैविटीज़ का खतरा बढ़ जाता है और इससे लार गंथि के संक्रमण भी हो सकते हैं।

कोशिश कीजिये कि आप शुगर फ्री तरल पदार्थ पियें, शुगर-फ्री गम चबाएं, या शुगर-फ्री केंडी खाएं जिससे लार बहती रहती है और शुष्क मुँह की स्थिति कम होती है। कुछ लार-विकल्प भी इस्तेमाल किए जा सकते हैं जो मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध हैं। आप शर्करा नियंत्रण से मधुमेह के कारण होने वाले शुष्क मुँह से राहत पा सकते हैं और उसको रोक भी सकते हैं।

कोशिश कीजिये कि आप शुगर फ्री तरल पदार्थ पियें, शुगर-फ्री गम चबाएं, या शुगर-फ्री केंडी खाएं जिससे लार बहती रहती है और शुष्क मुँह की स्थिति कम होती है।

मधुमेह और मौखिक स्वास्थ्य



थ्रश

थ्रश भी मधुमेह रोगियों में देखी जाने वाली एक आम मौखिक समस्या है जो मुँह में फंगल संक्रमण के कारण होती है। रक्त शर्करा के उचित स्तर को बनाए रखने और धूमपान से परहेज द्वारा इसे आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। कृत्रिम दंतावली का उपयोग करने के मामले में, उन्हें निकाल देना चाहिए और हररोज़ साफ करना चाहिए।

मुँझे कैसे पता चलेगा कि मुँझे मौखिक समस्याएं हैं?

अगर आपके मुँह में दर्द महसूस न हो तो भी इन संकेतों और लक्षणों को ध्यान में रखें:

- ↗ अगर ब्रश करने या साफ करने के दौरान आपके मसूड़ों से खून आता है। मसूड़े से रक्तस्राव होना सामान्य नहीं हैं, भले ही उसमें पीड़ा न हो। तुरंत उनकी जांच करवाएं।
- ↗ यदि आपके मसूड़े लाल, सूजे हुए या संवेदनशील लगते हैं।
- ↗ अगर आपके मसूड़े दांतों से दूर बाहर की ओर हो रहे हैं। आप अपने दांतों की जड़ों को देख सकते हैं या वे अब दिखाई दे सकते हैं।
- ↗ जब आप मसूड़े दबाते हैं, तब दांतों और मसूड़ों के बीच मवाद दिखे।
- ↗ अगर आपकी सांस से बदबू आए।
- ↗ यदि आपके दांत ढीले हो गए हैं या आपको उनके बीच अधिक जगह दिखे।
- ↗ यदि आपको लगे कि जब आप किसी चीज को खाते हैं तो दांत सही तरह से फिट नहीं होते हैं।
- ↗ यदि आंशिक डेन्चर या ब्रीज़ की फिटिंग में परिवर्तन होते हैं।

क्या दंत चिकित्सक को मेरे मधुमेह के बारे में बताना आवश्यक है?

मधुमेह रोगी को विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है, और दंत चिकित्सक इन आवश्यकताओं के बारे में अच्छी तरह से जानते हैं। तो, यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपनी स्थिति या दवाएं जो आप ले रहे हैं उसमें किसी भी बदलाव के बारे में अपने दंत चिकित्सक को सूचित करें। यदि आपके रक्त में शर्करा का स्तर नियंत्रण में नहीं है तो किसी भी गैर-आपातकालीन दंत प्रक्रियाओं में देरी करने का सुझाव है।