

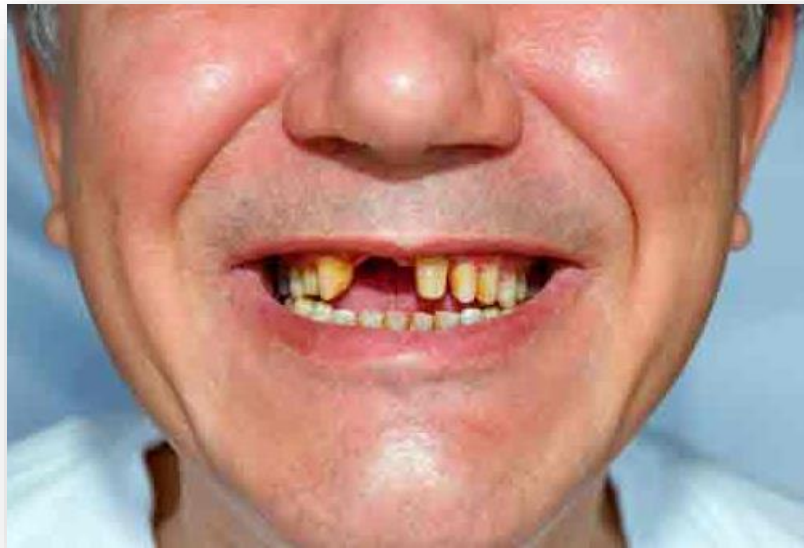
# ذیابیطس منہ کی دیکھ بھال



ذیابیطس ایک دائمی حالت ہے جو دنیا بھر میں لاکھوں افراد کو متاثر کرتی ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد میں منہ کی صحت کے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس مریض کی معلومات کے بروشر کا مقصد ذیابیطس کے منہ کی دیکھ بھال کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرنا ہے تاکہ مریضوں کو اچھی زبانی صحت برقرار رکھنے میں مدد مل سکے۔

### ذیابیطس اور منہ کی صحت کے درمیان تعلق

ذیابیطس دانتوں کے مسائل جیسے مسوڑھوں کی بیماری، کیویٹیز، خشک منہ اور انفیکشن کی ترقی کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ ہائی بلڈ شوگر لیول پلک کی تعمیر کا باعث بن سکتا ہے، جو مسوڑھوں کی سوزش کا سبب بن سکتا ہے اور مسوڑھوں کی بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔ مسوڑھوں کی بیماری مسوڑھوں میں درد، سوجن اور خون بہنے کا سبب بن سکتی ہے، اور بالآخر دانتوں کے نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔





ذیابیطس خشک منہ (زیروسٹومیا) کا سبب بھی بن سکتی ہے ، ایک ایسی حالت جہاں منہ کافی لعاب پیدا نہیں کرتا ہے۔ لعاب منہ سے کھانے کے ذرات اور بیکٹیریا کو دھونے میں مدد دیتا ہے، لہذا تھوک کی کمی کیویٹیز اور مسوڑھوں کی بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد میں انفیکشن بھی کثرت سے ہوسکتا ہے ، جس میں فنگل انفیکشن جیسے تھرش ، اور بیکٹیریل انفیکشن جیسے مسوڑھوں کے پھوڑے شامل ہیں۔

## ذیابیطس کے منہ کی دیکھ بھال کے نکات

اچھی زبانی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ذیابیطس کے مریض بہت سے اقدامات کرسکتے ہیں۔

### بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول کریں

اچھی زبانی صحت کو برقرار رکھنے میں سب سے اہم قدم خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنا ہے۔ ہائی بلڈ شوگر لیول دانتوں کے مسائل کی ترقی کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے، لہذا یہ ضروری ہے کہ بلڈ شوگر کی سطح کو باقاعدگی سے مانیٹر کریں اور اپنے ڈاکٹر کے تجویز کردہ صحت مند غذا اور ورزش کے منصوبے پر عمل کریں۔

### برش اور فلاس باقاعدگی سے

دن میں دو بار برش کرنے اور دن میں ایک بار فلاس کرنے سے پلک کو بٹانے اور مسوڑوں کی بیماری کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ نرم بالوں والا ٹوتھ برش اور فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا ضروری ہے۔ فلوسنگ دانتوں کے درمیان اور مسوڑوں کے ساتھ کھانے کے ذرات اور تختی کو بٹانے میں مدد کرتا ہے۔

## اینٹی سیپٹک ماؤتھ واش کا استعمال کریں

اینٹی سیپٹک ماؤتھ واش بیکٹیریا کو مارنے اور سانس کو تازہ کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔ ایک ماؤتھ واش کا انتخاب کرنا ضروری ہے جس میں الکوحل شامل نہ ہو ، کیونکہ شراب خشک منہ کا سبب بن سکتی ہے اور مسوڑھوں میں جلن پیدا کرسکتی ہے۔

## باقاعدگی سے اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے ملاقات کریں

دانتوں کی اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے باقاعدگی سے دانتوں کا چیک اپ ضروری ہے۔ آپ کا ڈینٹسٹ دانتوں کے مسائل کی ابتدائی علامات کا پتہ لگا سکتا ہے اور ان کے زیادہ سنگین ہونے سے پہلے علاج فراہم کرسکتا ہے۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ ذیابیطس میں مبتلا افراد سال میں کم از کم دو بار دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔

## اپنے ذیابیطس کے بارے میں اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو مطلع کریں

اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو اپنی ذیابیطس اور آپ کی طرف سے لی جانے والی کسی بھی دوا کے بارے میں مطلع کرنا ضروری ہے۔ یہ معلومات آپ کے دانتوں کے ڈاکٹر کو مناسب دیکھ بھال اور علاج فراہم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

## اخیر

اچھی زبانی صحت کو برقرار رکھنا ہر کسی کے لئے ضروری ہے، لیکن خاص طور پر ذیابیطس والے لوگوں کے لئے۔ ذیابیطس دانتوں کے مسائل کی ترقی کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے، بشمول مسوڑھوں کی بیماری، کیویٹیز، خشک منہ، اور انفیکشن۔ بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول کرنا، باقاعدگی سے برش کرنا اور فلاسنگ کرنا، اینٹی سیپٹک ماؤتھ واش کا استعمال کرنا، باقاعدگی سے اپنے ڈینٹسٹ کے پاس جانا، اور اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو اپنی ذیابیطس کے بارے میں مطلع کرنا اچھی زبانی صحت کو برقرار رکھنے میں اہم اقدامات ہیں۔ اگر آپ کو اپنی زبانی صحت کے بارے میں کوئی تشویش ہے یا اضافی معلومات کی ضرورت ہے تو، اپنے دانتوں کے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔