

## تمباکو نوشی اور ویپنگ کے میرے دانتوں پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟



## تہاکو نوشی اور وپینگ میری زبانی صحت کو کس طرح متاثر کرسکتے ہیں؟

تہاکو نوشی اور وپینگ ایسی عادات ہیں جو آپ کی زبانی صحت پر سنگین منفی اثرات مرتب کرسکتی ہیں۔ یہ عادات دانتوں کے متعدد مسائل کا سبب بن سکتی ہیں ، جن میں دانتوں کا دہبہ ، سانس کی بدبو ، مسوڑھوں کی بیماری اور یہاں تک کہ منہ کا کینسر بھی شامل ہے۔ مریضوں کی معلومات کے اس بروشر کا مقصد آپ کو اپنے دانتوں پر تہاکو نوشی اور وپینگ کے اثرات کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرنا ہے۔



### تہاکو نوشی اور دانت

تہاکو نوشی دانتوں کے مسائل کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے۔ سگریٹ کے دھوئیں میں موجود کیمیکل دانتوں پر داغ ڈال سکتے ہیں، جس سے انہیں پیلا یا بھورا رنگ مل سکتا ہے۔ تہاکو نوشی سانس کی بدبو کا باعث بھی بن سکتی ہے ، جسے بیلٹیوسس بھی کہا جاتا ہے ، جو منہ میں بیکٹیریا کی تعمیر کی وجہ سے ہوتا ہے۔

تہاکو نوشی سے مسوڑھوں کی بیماری کا خطرہ بھی بڑھ سکتا ہے، جو ایک سنگین حالت ہے جو دانتوں کے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ مسوڑھوں کی بیماری پلک کی تعمیر کی وجہ سے ہوتی ہے ، جو مسوڑھوں کو پریشان کرسکتی ہے اور سوزش کا سبب بن سکتی ہے۔ تہاکو نوشی مسوڑھوں میں خون کے بہاؤ کو کم کر سکتی ہے ، جس سے ان کے لئے انفیکشن سے لڑنا اور شفا پانا مشکل ہوجاتا ہے۔

مسوڑھوں کی بیماری کے علاوہ، تمباکو نوشی **منہ کے کینسر** کے خطرے کو بھی بڑھا سکتی ہے۔ منہ کا کینسر ہونٹوں، زبان، گلے اور منہ کے دیگر حصوں کو متاثر کرسکتا ہے۔ سگریٹ کے دھوئیں میں موجود کیمیکلز منہ کے خلیات کو نقصان پہنچا سکتے ہیں جس سے سرطان زدہ خلیات کی نشوونما ہوتی ہے۔



### ویپنگ اور دانت

ویپنگ ایک نسبتاً نئی عادت ہے ، لیکن یہ اس کے خطرات کے بغیر نہیں ہے۔ ویپنگ میں ایک ایروسول کو سانس لینا شامل ہے ، جسے بخارات بھی کہا جاتا ہے ، جو مائع کو گرم کرکے پیدا ہوتا ہے۔ مائع میں عام طور پر نکوٹین ، ذائقہ ، اور دیگر کیمیکلز شامل ہوتے ہیں۔

ویپنگ تمباکو نوشی کی طرح دانتوں کے مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ بخارات میں موجود کیمیکل دانتوں پر داغ ڈال سکتے ہیں ، جس سے پیلے یا بھورے رنگ کی ظاہری شکل ہوسکتی ہے۔ ویپنگ سانس کی بدبو کا سبب بھی بن سکتی ہے اور مسوڑھوں کی بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

ویپنگ کے انوکھے خطرات میں سے ایک زبانی ٹشوز کو نقصان پہنچانے کا امکان ہے۔ بخارات کی گرمی منہ کے ٹشوز کو پریشان کر سکتی ہے ، جس سے منہ خشک ، درد اور سوزش ہوسکتی ہے۔ خشک منہ بھی کیویٹیز اور مسوڑھوں کی بیماری کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے، کیونکہ لعاب کھانے کے ذرات اور بیکٹیریا کو دھونے میں مدد کرتا ہے۔

## دانتوں کے مسائل کی روک تھام

تمباکو نوشی اور ویپنگ کی وجہ سے دانتوں کے مسائل کو روکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے چھوڑ دیا جائے۔ تمباکو نوشی یا ویپنگ چھوڑنا مشکل ہوسکتا ہے ، لیکن یہ آپ کی زبانی اور مجموعی صحت کے لئے ضروری ہے۔ آپ کا ڈینٹسٹ یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا آپ کو چھوڑنے میں مدد کرنے کے لئے وسائل اور مدد فراہم کرسکتا ہے۔

چھوڑنے کے علاوہ ، آپ اپنے دانتوں کی صحت کی حفاظت کے لئے دیگر اقدامات کرسکتے ہیں۔ دن میں دو بار برش کرنے اور دن میں ایک بار فلاس کرنے سے پلک کو ہٹانے اور مسوڑوں کی بیماری کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اینٹی سیپٹک ماؤتھ واش کا استعمال بیکٹیریا کو مارنے اور سانس کو تروتازہ کرنے میں بھی مدد کرسکتا ہے۔

دانتوں کی اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے باقاعدگی سے دانتوں کا چیک اپ بھی 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۔

## اخیر

تمباکو نوشی اور ویپنگ آپ کے دانتوں کی صحت پر سنگین منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ یہ عادات دانتوں کے دھبے ، سانس کی بدبو، مسوڑھوں کی بیماری اور منہ کے کینسر کا سبب بن سکتی ہیں۔ اپنے دانتوں اور مجموعی صحت کی حفاظت کے لئے تمباکو نوشی یا ویپنگ چھوڑنا ضروری ہے۔ اگر آپ کو چھوڑنے میں مدد کی ضرورت ہے تو ، اپنے دانتوں کے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے علاوہ باقاعدگی سے برش کرنے، فلاسنگ اور ڈینٹل چیک اپ کے ذریعے دانتوں کی دیکھ بھال کرنے سے تمباکو نوشی اور ویپنگ کی وجہ سے دانتوں کے مسائل کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔