



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

Oral Health



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ "ਦੰਦ ਦਾ ਦਰਦ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ", ਲੋਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ) ਦੇ ਓਰਲ ਹੈਲਥ (ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ) ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ



ਦੰਦ ਪਲੇਕ (ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਜੰਮੀ ਪੇਪੜੀ) ਅਤੇ ਕੈਲਕੂਲਸ (ਪੱਥਰੀ)



ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦੰਦ



ਪੇਰੀਓਡੋਨਟਾਈਟਸ (ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)



ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੈਰੀਜ਼ (ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ)



ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਮਾੜੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਾਣਾ



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਨਾ ਕਰਨਾ



ਦੰਦ ਪਲੇਕ (ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਜੰਮੀ ਪੇਪੜੀ) ਅਤੇ ਕੈਲਕੂਲਸ (ਪੱਥਰੀ)



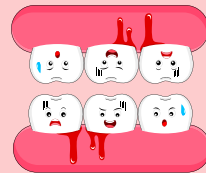
ਪੇਰੀਓਡੋਨਟਾਈਟਸ (ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੇਰੀਓਡੋਂਟਲ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ



ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ; ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ; ਦੰਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



ਸਾਹ ਦੀ ਬਦਬੂ; ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ; ਖੂਨ ਵਗਣਾ

ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੋਣਾ

ਬਾਲਗ ਜੋ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੇ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਾਪਰਨ ਤੱਕ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦ ਦਾ ਦਰਦ ਜੋ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੇਵਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਗਲਤ-ਫਹਿਮੀ

ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਫੈਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਗਲਤ-ਫਹਿਮੀ।

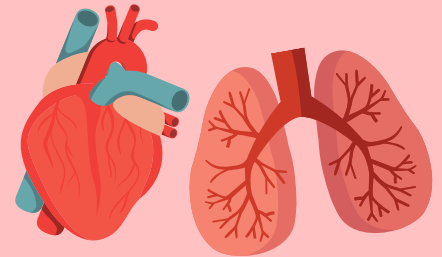
ਕੋਈ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ

ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਮਾੜੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਦਿੱਖ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹੈ। ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪੀਰੀਅਡੋਨਟਾਇਟਿਸ (ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਨਿਮੋਨਾਈਟਿਸ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਕਿਸਮ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਐਥੀਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ) ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਮਬਸ (ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੁੱਨਚਸ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਵਾ ਦਾ ਰਸਤਾ) ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਡੈਂਟਲ ਫਲੋਸ (ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਤਲੇ ਧਾਰੇ) / ਅੰਦਰਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬਰੱਸ



ਟੂਥਪੇਸਟ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਮਾਊਥਵਾਸ਼



ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮਕਦਾਰ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦਿਖਾਓ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਹੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹੀ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



References :

Department of Health
Ministry of Health and Welfare
College of Oral Medicine, TAIPEI
MEDICAL UNIVERSITY

The above information
is for reference only.

Editor:
Kenneth Chui

Updated on
24/01/2022

