



# اپنے منہ کو صحت مند رکھیں

اپنے دانتوں اور مسوڑوں کی  
حفاظت کے لیے آسان اقدامات

# منہ کی صحت کے لئے مشورے

## وہ خواتین جو حاملہ ہیں

- حمل کی وجہ سے آپ کو منہ کی صحت کے مسائل کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اس دوران اپنے دانتوں اور مسوڑوں پر خصوصی توجہ دیں۔
- دانتوں کا علاج (جیسے ایکس رے یا مقامی اینسٹھیزیا) حمل کے دوران محفوظ ہے۔ اگر آپ حاملہ ہیں تو اپنے دورے پر اپنے فراہم کنندہ کو بتائیں۔
- آپ کے منہ میں کاویٹی پیدا کرنے والے جراثیم تھوک کے ذریعہ آپ کے نوزائیدہ بچے تک پہنچ سکتے ہیں۔ اپنے بچے کے پیدا ہونے سے پہلے اپنے سڑے دانتوں کا علاج کرائیں۔

## والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان

- جیسے ہی آپ کے بچے کا پہلا دانت آجائے نرم برش سے اپنے بچے کے دانت صاف کرنا شروع کر دیں۔ فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔
- جب پہلا دانت نکل آئے تو باقاعدگی سے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانا شروع کر دیں، اور ایسا 1 سال کی عمر ہونے سے پہلے کریں۔
- اپنے بچے کے دانتوں کے ڈاکٹر سے فلورائڈ وارنش اور دانتوں کے سیلنٹس کے بارے میں پوچھیں، جو کہ کاویٹی کو روکنے کا علاج ہے۔

## بڑی عمر کے بزرگ

- 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بزرگوں کو منہ کی بیماریوں کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے، ان میں انفیکشن، دانتوں کی جڑوں میں کاویٹی، دانتوں کا ٹوٹنا اور منہ کا کینسر شامل ہیں۔
- اکثر مخصوص دواؤں یا منہ کی صحت کے حالات کی وجہ سے خشک شدہ منہ دانتوں کے سڑنے یا کھانے میں پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔ کثرت سے پانی پیئیں اور فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ سے برش کریں۔
- اگر آپ کے پاس نقلی بتیسی ہے تو، اسے کھانے کے بعد اور سونے سے پہلے صاف کریں۔

## اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کا خیال رکھیں۔

- منہ کی صحت کا مطلب اپنے منہ کو صحت مند رکھنا ہے، جو کہ اپنے پورے جسم کو صحت مند رکھنے کا بھی ایک اہم حصہ ہے۔
- مسوڑھوں کی بیماری اور دانتوں کا سڑنا منہ کی صحت کے عام مسائل ہیں۔ اگر علاج نہ کیا گیا تو، وہ درد، انفیکشن، دانتوں کے ٹوٹنے، اور کھانے اور بولنے میں پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔
- آپ منہ کی اچھی حفظان صحت کے اصول پر عمل کر کے منہ کی صحت سے متعلق متعدد مسائل کو روک سکتے ہیں، بشمول باقاعدگی سے برش کرنا اور خلال کرنا۔

## مسوڑھوں کی بیماری کیا ہے؟

- مسوڑھوں کا مرض مسوڑھوں کا انفیکشن ہے جس کی وجہ سے ان میں سوجن پیدا ہوتی ہے اور وہ سرخ ہو جاتے ہیں۔ اس سے دانت ٹوٹ سکتے ہیں اور صحت سے متعلق دیگر مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔
- مسوڑھوں کی بیماری کے خطرہ کے عوامل میں باقاعدگی سے برش یا خلال نہ کرنا، تمباکو استعمال کرنا، یا صحت کے حالات جیسے ذیابیطس کا ہونا بھی شامل ہے۔

## مسوڑھوں کی بیماری کی علامات کیا ہیں؟

- سرخ، سوجن یا مسوڑھوں کا نرم ہونا
- برش، خلال کرنے یا کھانے کے دوران خون کا بہنا
- چباتے وقت درد اور ٹھنڈی چیزوں سے حساسیت
- ڈھیلے دانت یا مسوڑھے جنہیں دانتوں سے نکال دیا گیا ہو
- سانس کی بدبو یا برا ذائقہ جو ختم نہ ہوتا ہو



## دانت کا سڑنا کیا ہے؟

- دانتوں کا سڑنا دانتوں پر کھانے والے بیکٹیریا کی وجہ سے ہونے والا نقصان ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، دانتوں میں سوراخ ہو سکتے ہیں جنہیں کاویٹی کہا جاتا ہے۔
- دانت کے سڑنے کے خطرہ کے عوامل میں باقاعدگی سے برش یا خلال نہ کرنا، چینی یا نشاستہ والی چیزیں زیادہ کھانا یا مشروب پینا، یا دن میں بہت ساری تلی ہوئی اشیاء کھانا شامل ہیں۔

## دانت کے سڑنے کی علامات کیا ہیں؟

- دانت کارنگ خراب ہونا
- دانت میں درد
- کاٹ کر کھانے، چبانے، یا کوئی میٹھی، گرم یا ٹھنڈی چیز کھانے یا پینے پر درد کا ہونا
- پھٹے یا ٹوٹے دانت



## منہ کی صحت کو بہتر بنانے کے آسان اقدامات

- **شراب نوشی کو محدود کریں۔** بہت زیادہ شراب پینا کینسر سمیت، آپ کے منہ اور گلے کے امراض کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ اگر آپ کو شراب کو محدود کرنے میں مدد کی ضرورت ہو تو، **311** پر کال کریں یا NYC Well کو **888-692-9355** پر کال کریں۔
- **اپنے خطرے کو پہچانیں۔** آپ کی عادات، صحت کے حالات، عمر اور خاندان کی سرگزشت، سبھی آپ کے دانتوں کے مرض کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے باقاعدگی سے ملاقات کرتے رہیں، اور ممکنہ خطرات اور کسی بھی ایسی خاص نگہداشت کے بارے میں اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے بات کریں جس کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- **اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے ملیں۔** دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے جانے سے (کم از کم سال میں ایک بار) مسائل کو جلد تلاش کرنے میں مدد ملتی ہے، جب ان کا علاج آسان ہوتا ہے۔

- **سونے سے پہلے برش کرنے سمیت، دن میں کم از کم دو بار برش کریں۔** فلورائڈ اور نرم ٹوتھ برش کے ساتھ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔ اگر آپ کے دانتوں کے ڈاکٹر نے تجویز کیا ہے تو ماؤتھ واش کا استعمال کریں۔
- **روزانہ خلال کریں۔** آپ کے دانتوں کے درمیان اور آپ کے مسوڑوں کے نیچے خالی جگہ میں دانتوں کا برش نہیں پہنچنا چاہیے۔
- **صحت بخش غذا کھائیں۔** دن میں ایسے اسٹیکس جن میں چینی یا نشاستہ زیادہ ہو، جیسے سوڈا، کوکیز یا کینڈی کے استعمال کو محدود رکھیں۔ صحت بخش چیزیں کھانے کی تجاویز کے لیے **choosemyplate.gov** ملاحظہ کریں۔
- **نل کا پانی پئیں۔** نیو یارک سٹی کے نلکے کے پانی میں موجود فلورائڈ آپ کے دانتوں کو مضبوط رکھنے میں مفید ہے۔
- **تمباکو سے پرہیز کریں۔** تمباکو کے استعمال سے آپ کو مسوڑوں کی بیماری کے خطرے کے ساتھ ساتھ منہ اور گلے کے کینسر کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ مفت اسٹارٹر کٹ کی درخواست دینے اور لت چھڑانے والے کوچ سے بات کرنے کے لیے **nysmokefree.com** ملاحظہ کریں یا **866-697-8487** پر کال کریں۔

## بیمہ کی معلومات

دانتوں کی نگہداشت ترک وطن کی حیثیت سے قطع نظر، Medicaid اور Child Health Plus کے صحت بیمہ پلان میں شامل ہے۔

صحت بیمہ میں اندراج کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/healthcoverage](https://nyc.gov/health/healthcoverage) ملاحظہ کریں۔ کم قیمت پر دانتوں کا فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لئے 311 پر کال کریں یا [nyc.gov/health/teeth](https://nyc.gov/health/teeth) ملاحظہ کریں۔

منہ کی صحت سے متعلق معلومات کے لیے [nyc.gov/health/teeth](https://nyc.gov/health/teeth) ملاحظہ کریں۔

