

ডায়াবেটিস
এবং আপনার মুখের
স্বাস্থ্য



স্বাস্থ্যকর দাঁত এবং
মাড়ির জন্য পরামর্শ





আমার কী জানা দরকার?

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রক্ত শর্করার মাত্রা পর্যবেক্ষণ করাই যথেষ্ট নয় — এতে আপনার মৌখিক স্বাস্থ্য, আপনার মুখের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া জড়িত। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মাড়ির রোগ এবং শুষ্ক মুখ এবং মুখের সংক্রমণ সহ অন্যান্য মুখের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যাগুলির ঝুঁকি বেশী থাকে। উপরন্তু, মাড়ির রোগ হওয়া ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনাকে জটিল করে তুলতে পারে এবং আপনার রক্ত শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে তাহলে আপনার রক্ত শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা, ভালো মুখের স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করা এবং নিয়মিত দাঁতের ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎ করা আপনার মুখের স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।





খারাপ মৌখিক স্বাস্থ্যের লক্ষণগুলি কী-কী?

- মাড়ি ফুলে যাওয়া, রক্তপাত হওয়া, অথবা সরে যাওয়া (মাড়ির রোগ)
- দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসে দুর্গন্ধ
- মুখের ক্ষত সারতে বেশী সময় লাগা
- শুষ্ক মুখ
- মুখের মধ্যে সাদা ছোপ দাগ (থ্রাশ)
- দাঁত বা মাড়ির ব্যথা
- নড়বড়ে দাঁত

টাইপ 1 এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসে
আক্রান্ত সমস্ত লোকের প্রায় 22 %
লোকেরা মাড়ির রোগে আক্রান্ত।¹

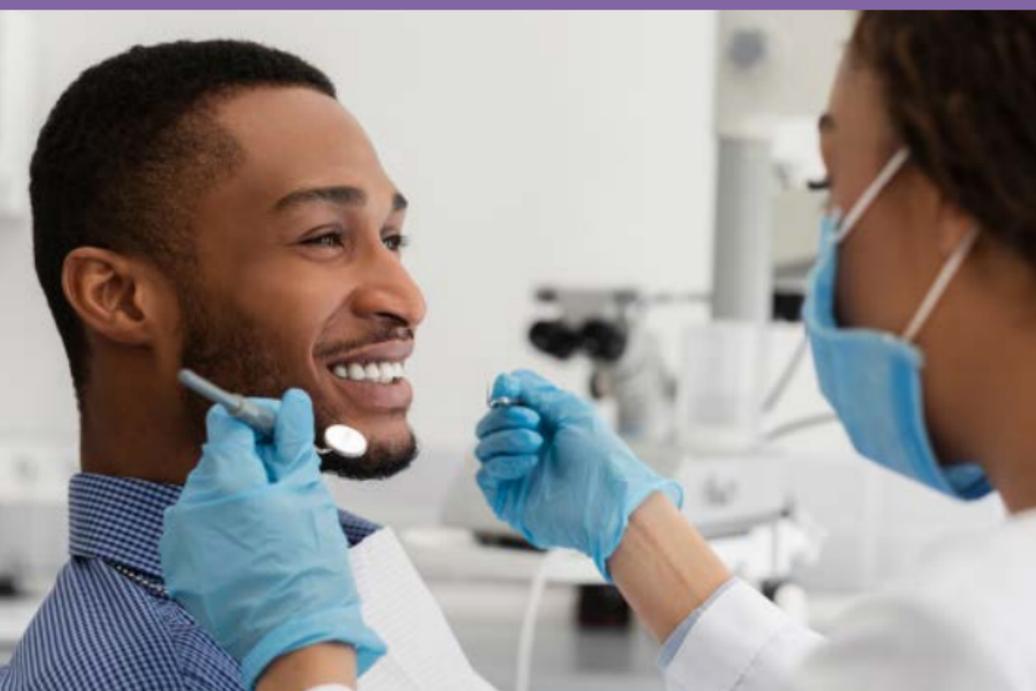
1. American Dental Association | Diabetes and dental health | MouthHealthy | 15 জানুয়ারী, 2025 তারিখে অ্যাক্সেস করা হয়েছিল।
<https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/diabetes>



আমার কি দাঁতের ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎ করতে হবে?

- আপনার কি লাল, রক্তপাত হওয়া, ফুলে যাওয়া, অথবা ব্যথাযুক্ত মাড়ি আছে?
- আপনার কি দাঁতে ব্যথা আছে?
- আপনার কি মুখের শুষ্কতা বা জ্বালা আছে?
- আপনার কি খাবারের স্বাদ নিতে সমস্যা হয়?
- আপনার কি প্রায়ই শ্বাসে দুর্গন্ধ হয়?
- আপনার শেষ দাঁতের পরীক্ষার পর থেকে কি 12 মাসেরও বেশী সময় হয়ে গেছে?
- আপনার কি কোনো নড়বড়ে দাঁত আছে?
- আপনার কি চিবিয়ে খেতে কষ্ট হয়?

আপনি যদি এই প্রশ্নগুলির মধ্যে যেকোনো একটির উত্তর হ্যাঁ দিয়ে থাকেন তবে এটি দাঁতের পরীক্ষা করানোর সময়! আপনার ডায়াবেটিস এবং বর্তমান A1C স্তর সম্পর্কে আপনার দাঁতের ডাক্তারকে অবশ্যই জানান।





আমার মুখের স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য আমি কী করতে পারি?

এই অভ্যাসগুলিকে আপনার দৈনন্দিন রুটিনের অংশ বানান:

- দিনে দুবার আপনার দাঁত ব্রাশ করুন এবং প্রতিদিন ফ্লস ব্যবহার করুন।
- সুষম খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করুন।
- আপনার যোগ করা চিনি খাওয়া সীমিত করুন।
- প্রচুর জল পান করতে থাকুন।
- তামাক এবং মদের ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
- আপনার রক্ত শর্করা পরিচালনা করুন।
- নিয়মিত আপনার দাঁতের ডাক্তারের সাথে সাক্ষাৎ করুন।
- দাঁতের পরীক্ষাগুলির মধ্যে আপনার মুখে আসা পরিবর্তনগুলি লক্ষ্য করুন।



ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরো তথ্যের
জন্য, **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা
nyc.gov/health/diabetis-এ যান।

আপনার মুখের স্বাস্থ্য কীভাবে বজায়
রাখবেন সে সম্পর্কে আরো তথ্যের
জন্য, **nyc.gov/health/teeth**-এ যান।

আপনার নিকটবর্তী একজন কম-খরচের
দাঁতের চিকিৎসক খুঁজে বের করতে
সাহায্যের জন্য, **311** নম্বরে ফোন করুন বা
nyc.gov/health/map-এ যান। স্বাস্থ্য বীমায়
নাম নথিভুক্ত করতে বা নবায়ন করতে সাহায্যের জন্য,
311 বা 347-665-0214 নম্বরে ফোন করুন অথবা
nyc.gov/health/healthcoverage-এ যান।