



ذیابیطس اور آپ کی منہ کی صحت

صحت مند دانتوں
اور مسوڑھوں کے
لیے مشورے





مجھے کیا جاننے کی ضرورت ہے؟

ذیابیطس سے نمٹنا خون میں شکر کی سطح کی نگرانی سے کہیں زیادہ بڑھ کر ہے – اس میں آپ کے منہ کی صحت کا خیال رکھنا بھی شامل ہے۔ ذیابیطس والے لوگوں کو مسوڑھوں کے مرض اور منہ کے خشک ہونے اور منہ کے انفیکشن سمیت منہ کی صحت کے دیگر مسائل کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں، مسوڑھوں کا مرض ذیابیطس سے نمٹنے کو پیچیدہ بنا سکتا ہے اور آپ کے بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں بھی مشکلات کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے، تو آپ کی بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنا، منہ کی اچھی حفظان صحت پر عمل کرنا اور ڈینٹسٹ کے پاس باقاعدگی سے جانا آپ کی منہ کی صحت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔





منہ کی ناقص صحت کی علامات کیا ہیں؟

- مسوڑھوں کی سوجن، خون کا رساؤ یا سکڑاؤ (مسوڑھوں کا مرض)
- مسلسل بدبودار سانس
- منہ کے زخم بھرنے میں زیادہ وقت لگنا
- منہ کی خشکی
- منہ میں سفید دھبے (قلاع)
- دانت یا مسوڑھوں کا درد
- ڈھیلے دانت

ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 ذیابیطس
والے تمام لوگوں میں سے تقریباً
22% مسوڑھوں کے مرض سے
متاثر ہوتے ہیں۔¹



کیا مجھے اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟

- کیا آپ کے مسوڑھے سرخ ہیں، ان سے خون رستا ہے یا درد کرتے ہیں؟
- کیا آپ کو دانت کا درد ہے؟
- کیا آپ کے منہ میں خشکی یا جلن ہے؟
- کیا آپ کو اپنے کھانے کے ذائقے سے لطف اندوز ہونے میں دشواری پیش آتی ہے؟
- کیا آپ کی سانس اکثر بدبودار ہوتی ہے؟
- کیا آپ کے دانتوں کے آخری چیک اپ کو 12 ماہ سے زیادہ کا عرصہ گزر چکا ہے؟
- کیا آپ کا کوئی دانت ڈھیلا ہے؟
- کیا آپ کو چبھانے میں دشواری پیش آتی ہے؟

اگر ان سوالوں میں سے کسی کا جواب ہاں میں ہے، تو یہ دانتوں کے چیک اپ کا وقت ہے! اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو اپنی ذیابیطس اور موجودہ A1C سطح کے بارے میں بتانا یقینی بنائیں۔





اپنے منہ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟

درج ذیل عادات کو اپنے روزمرہ معمولات کا حصہ بنائیں:

- اپنے دانتوں کو دن میں دو بار برش کریں اور روزانہ فلاس کریں۔
- متوازن غذا کھائیں۔
- اضافی شوگر کا استعمال محدود کریں۔
- جسم میں پانی کی مقدار پوری رکھیں۔
- تمباکو اور الکحل سے گریز کریں۔
- اپنی بلڈ شوگر سے نمٹیں۔
- اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے جائیں۔
- دانتوں کے معائनों کے درمیانی عرصوں میں اپنے منہ کی تبدیلیوں پر نظر رکھیں۔



ذیابیطس کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، **311** پر کال کریں یا ملاحظہ کریں:
nyc.gov/health/diabetes

اپنے منہ کی صحت برقرار رکھنے کے طریقوں کے
بارے میں مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:
nyc.gov/health/teeth

اپنے قریب دانتوں کا کم لاگت والا فراہم کنندہ
تلاش کرنے میں مدد کے لیے، **311** پر کال کریں یا
ملاحظہ کریں: **nyc.gov/health/map** صحت
بیمہ میں اندراج یا اس کی تجدید میں مدد کے
لیے، **311** یا 347-665-0214 پر کال کریں یا
nyc.gov/health/healthcoverage
ملاحظہ کریں۔