

پر عمر میں صحت مند مسکراہٹیں



بزرگ افراد کے لیے
منہ کی صحت





منہ کی صحت کیوں اہمیت رکھتی ہے

آپ کے منہ کی صحت آپ کی مجموعی صحت کا ایک اہم حصہ ہے، چاہے آپ کی عمر کچھ بھی ہو۔

- 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد میں منہ کی بیماریوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- منہ کی خراب صحت کا تعلق صحت کی بعض دائمی بیماریوں سے ہے۔
- دانتوں یا مسوڑھوں میں درد کھانے پینے کو مشکل بنا سکتا ہے۔ یہ آپ کی غذائیت اور مجموعی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔
- منہ کی اچھی صحت آپ کے اعتماد، سکون اور معیار زندگی کو بہتر بنا سکتی ہے۔





منہ کی صحت کے عام مسائل

منہ کی صحت خراب کر سکنے والے
کچھ مسائل میں درج ذیل شامل ہیں:

- منہ کی خشکی

- دانتوں کا گھلنا اور گرنا

- مسوڑھوں کی بیماری

منہ کی صحت بعض دائمی بیماریوں
سے بھی متاثر ہو سکتی ہے، جیسے کہ:

- ڈیمنشیا (جس کی وجہ سے منہ
کی اچھی صحت برقرار رکھنا
مشکل ہو سکتا ہے)

- ذیابیطس کا بے قابو ہونا
(جو مسوڑھوں کی بیماری اور
منہ کے دیگر انفیکشنز کے خطرے
کو بڑھا سکتا ہے)

- منہ کا کینسر (جو ان ٹشوز کو
متاثر کرتا ہے جو منہ کو صحت
مند رکھنے میں مدد کرتے ہیں)



منہ کی اچھی صحت کے لیے تجاویز

- فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ سے دن میں دو بار برش کریں۔
- فلاس یا انٹرڈینٹل برش کا استعمال کرتے ہوئے روزانہ اپنے دانتوں کے درمیان صفائی کریں۔
- الکحل سے پاک ماؤتھ واش سے کلی کریں۔
- جسم میں پانی کی مقدار پوری رکھنے کے لیے پانی پیتے رہیں۔
- تمباکو سے پرہیز کریں اور شراب نوشی محدود کریں۔
- میٹھے اسنیکس اور مشروبات کا استعمال کم کریں۔
- ہر چھ ماہ بعد اپنے ڈینٹسٹ سے ملیں۔ مصنوعی دانتوں کی دیکھ بھال، تجویز کردہ ٹوتھ پیسٹ، اور منہ کے کینسر کی اسکریننگ کے بارے میں پوچھیں۔



اکثر پوچھے گئے سوالات

اگر میرے اپنے قدرتی دانت نہیں ہیں، تو کیا مجھے تب بھی اپنے ڈینٹسٹ کے پاس جانے کی ضرورت ہے؟

ہاں۔ آپ کا ڈینٹسٹ آپ کے مسوڑھوں اور مصنوعی دانتوں کا بھی معائنہ کر سکتا ہے اور منہ کے کینسر کی جانچ کر سکتا ہے۔

کیا مجھے رات کو اپنے مصنوعی دانت لگا کر رکھنے چاہئیں؟

نہیں، سونے سے پہلے اپنے مصنوعی دانت نکالیں، انہیں پانی سے اچھی طرح صاف کریں، اور نرمی سے برش کریں۔ رات بھر بھگو کر رکھنے کے حوالے سے اپنے ڈینٹسٹ سے پوچھیں۔

اگر میرے لیے برش کرنا جسمانی طور پر مشکل ہو تو کیا کروں؟

ایسا ٹوتھ برش استعمال کریں جس کا ہینڈل بڑا اور پکڑنے میں آسان ہو یا الیکٹرک ٹوتھ برش استعمال کریں۔ دیگر آپشنز کے بارے میں اپنے ڈینٹسٹ سے پوچھیں۔

میں منہ کی خشکی کیسے دور کروں؟

بار بار پانی کے گھونٹ پئیں یا شوگر فری چیونگم چبائیں۔ اپنے ڈینٹسٹ یا ڈاکٹر سے لعاب (تھوک) کے متبادل، ماؤتھ واش، یا اپنی دوائیں تبدیل کرنے (جو اس کی وجہ ہو سکتی ہیں) کے بارے میں پوچھیں۔

اپنے منہ کو صحت مند رکھنے کے لیے مجھے کیا کھانا چاہیے؟

پھل، سبزیاں، سالم اناج، کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات، اور پودوں سے حاصل ہونے والی پروٹین (جیسے پھلیاں اور خشک میوہ جات) نیز جانوروں سے حاصل ہونے والی بغیر چربی کی پروٹین (جیسے مرغی اور مچھلی) کا زیادہ استعمال کریں۔

کیا برش کرتے وقت خون آنا معمول کی بات ہے؟

نہیں، اگر برش کرتے وقت آپ کے مسوڑھوں سے خون آتا ہے تو اپنے ڈینٹسٹ کے پاس جائیں، کیونکہ یہ مسوڑھوں کی بیماری یا منہ کی صحت کے دیگر مسائل کی علامت ہو سکتی ہے۔

اپنے منہ کی دیکھ بھال کریں۔
ابھی بھی وقت ہے!

اپنے قریب کم فیس والے ڈینٹل پرووائیڈر
کو تلاش کرنے میں مدد کے لیے، یا ڈینٹل
انشورنس کے حوالے سے رہنمائی کے لیے
311 پر کال کریں۔

مزید معلومات کے لیے،
nyc.gov/adult-oral-health
ملاحظہ کریں۔