

دانت میں درد:

- اگر دانتوں میں درد ہو تو۔
- مندرجہ ذیل صورتوں میں دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- * اگر دانت کا درد دودن سے زیادہ برقرار رہے۔
- * درد کی کوئی سے آرام نہ آئے۔
- * تیز بخار ہو۔
- * چہانے پر درد محسوس ہو۔
- * مسوڑھے لال ہو جائیں۔
- * منہ کا ڈانٹھڑا بھو جائے۔
- * گال یا جڑ سے میں سوزش ہو جائے۔



فوری ہسپتال کی اہمیت میں رابطہ کریں۔

اگر دانت میں درد کے ساتھ آنکھ کے ارد گرد یا گردن میں سوجن ہو اور سانس لینے یا کھانا لگنے میں مشکل پیش آئے۔
ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے دانت کے درد کی دوا۔
ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے دانت کے درد کی شدت میں کمی لانے کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں:

درد کی گولی لیں:-

- * برڈن کی ایک گولی بیہوشی آمول / پینا ڈول کی دو گولیاں
- * 16 سال سے کم عمر بچوں کی ڈیپریٹن باکس اور اپنے معالج ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- * نیک والے پانی سے گھسی کریں (بچے پیل نہ کریں) نرم نمک پیسے کھادی، چھوڑی، کیلا، پیچھے رکھیں۔ اور جس دانت میں درد ہے اس کے استعمال سے گریز کریں۔
- * درد کی صورت میں مندرجہ ذیل اقدام سے گریز کریں۔ زیادہ بیٹھا، بہت ٹھنڈا گرم کھانا، بھرے ہوئے دانتوں کی تکلیف کو مزید بگاڑنا یا زحمت دینا۔

دانت میں درد کی وجوہات:-

دانت میں کین کبڑا لگ جاتا یا دانت کی بھری ٹوٹ جانا یا اپنی جگہ سے ہل جانا
عقلی دانتوں کے ٹکٹے پارسی ہوا اور مسوڑھوں کو چیر رہا ہو کر منہ میں اپنی جگہ پر نہ آ پار ہوا اور عیش کا باعث بن رہا ہو تو (Braces) کی وجہ سے درد ہوتا۔

دانتوں کے درد سے بچنے کے طریقے:-

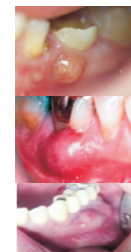
- اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے معائنہ کرائیں۔
- * میٹھا کھانے اور پینے (جیسے کوک کولڈ 7up) کا ناغہ نہ کرنا اور جوں کو غیرہ کا استعمال کم سے کم کریں۔
- * دن میں دو مرتبہ دودھ کے لئے دانت برش کریں۔ سچ، ہلکے سے لہجے اور رات کو سونے سے پہلے برش کرنے کے بعد دوسرے گھنٹے تک دانتوں کو
اور ڈاکٹر کو فٹھ چیتھ کھول دیں۔ خوراک کے ذرات دانتوں کے درمیان قدرتی خلا کی صفائی کے لئے ہارک دھوا جس کو ڈیٹیل گلاس کہا جاتا ہے۔

دانتوں کا پھوڑا

جراثیم کی وجہ سے پیپ کا ایک جگہ جمع ہونا، دانتوں کا پھوڑا کہلاتا ہے، جو دانت مسوڑھوں یا دانتوں کے ارد گرد کی ہڈی میں بن سکتا ہے۔

علامات :-

- * متاثرہ دانت یا مسوڑھوں میں اچانک بدمشقی محسوس ہونا اور وقت کے ساتھ درد کی شدت میں اضافہ ہونا۔
- * متاثرہ دانت یا مسوڑھوں کا درد جو اسی طرح کے کان جڑ سے یا گردن میں محسوس ہو۔
- * اگر درد جو لینے سے زیادہ ہو جائے۔
- * منہ میں سوجن۔
- * دانت کے رنگ کا بدل جانا، یا ڈھیلا محسوس ہونا اور پھیرنے پر درد ہونا۔
- * مسوڑوں کا لال ہونا اور سوج جانا۔
- * بہت گرم یا ٹھنڈے کھانے پینے سے درد ہونا۔
- * سانس سے بد بو آنا۔
- * منہ کا ڈانٹھڑا بھو جانا۔



انتباہ:-

اگر آپ کو تیز بخار ہوا اور کھانے پینے، منہ کھولنے اور سانس لینے میں دقت ہو تو اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

دانتوں میں کیڑا لگنا:-

دانتوں میں کیڑا کیسے لگتا ہے؟

اگر دانتوں کی باقاعدگی سے صفائی نہ کی جائے تو دانتوں میں بقیے گندے تیزاب کا اخراج ہوتا ہے۔ جو دانتوں میں کیڑے، مسوڑھوں کی پیار بن اور دانتوں کی پیاریوں اور دانتوں / مسوڑھوں میں ریشے کا باعث بنتا ہے۔

دانتوں میں کیڑا لگنے کی علامات

- * دانت میں درد جو کہ مسلسل ہو اور جس کی وجہ سے نیند میں خلل آئے اور آنکھ کھل جائے یا دفعتاً تیز درد ہو جس کی وجہ معلوم نہ ہو رہی ہو۔
- * دانت کا حساس ہو جانا۔
- * دانت میں ٹھنڈا گرم لگنا۔
- * بھورے / کالے داغ جو دانت پر نظر آئیں۔
- * بد بو اور سانس۔
- * منہ کا ڈانٹھڑا بھو جانا۔



دانت کی تکلیف سے بچنے کا طریقہ:-

دانتوں کا باقاعدگی سے معائنہ کرائیں تاکہ بروقت تشخیص اور علاج ممکن ہو سکے اور دانتوں کو مزید لگنے / اترنے سے بچایا جاسکے
جلد تشخیص ہونے سے علاج جلدی ہو جاتا ہے اور خرچ کم آتا ہے۔
دانتوں میں کیڑا لگنا آغا ز میں ہی دانتوں کا ڈاکٹر بلا معائنہ یا اینکسے کی مدد سے تشخیص کر سکتا ہے اور شروع میں علاج بھی آسان اور سستا ہوتا ہے۔ اور پھر ابتدائی علاج سے کیڑا لگنے کا عمل بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔

دانتوں کے کیڑے کا علاج:-

- دانتوں کے کیڑے کا علاج مندرجہ ذیل نکات پر منحصر ہے۔
- * اگر دانتوں کا کیڑا ابتدائی مراحل پر ہے تو آپ کو فلورائیڈ لیکچر یا فلورائیڈ لیکچر سے لگے۔
- * میٹھا کھانے کی مقدار اور اوقات کے بارے میں بتایا جائے گا Flouride دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اور میٹھا کھانے کے بعد منہ میں پیرا ہونے والے جراثیم سے بچاتا ہے۔
- * آپ کا معالج آپ کو Crown (خول) یا دانتوں کی بھروالی (Filling) تجویز کر سکتا ہے۔ اس میں آپ کے دانت کے کیڑے کو صاف کیا جائے گا اور بھرائی یا خول دانت سے لگا دیا جائے گا تاکہ لگنے سے پہلے دانت اور مسوڑھوں کو نیا کیا جائے گا۔
- * اگر دانت کا کیڑا دانت کی اندرونی جز تک پہنچ گیا ہے جہاں میں اور نیا ہوتی ہے تب RCT جڑوں کا علاج کیا جاتا ہے۔
- * اگر دانت بالکل ختم ہو گیا ہو کر نہیں بچایا جاسکتا تو معالج آگے دانت کو نکال دے گا اور مسوڑھوں دانت لگنا تجویز کرے گا۔

دانت کے کیڑے سے بچاؤ کا طریقہ:-

- * اپنے معالج سے ہر 6 ماہ بعد چیک اپ کرائیں۔
- * صفیے اور نشاستہ والی غذا اور مشروبات سے گریز کریں۔ (خاص طور پر سونے کے اوقات سے پہلے) چھوڑنا اور اس میں میٹھا ہوتا ہے اسلئے شوگر فرنی کا استعمال کریں۔
- * دانتوں کو صاف رکھیں دن میں دو مرتبہ صفائی کریں۔ غلاس کا استعمال کریں۔
- * تباہ کو تیزی سے تھک کر روائی کو کم کر دینا ہے (جو کہ قدرتی صفائی میں بھی کمی آتی ہے) چنانچہ تباہ کو تیزی سے گریز کریں۔

بچوں کی دانتوں کی صفائی:-

- بچوں کو صفیے کھانے اور پینے سے گریز کروائیں۔
- بچوں کو صحت مند غذا کی عادت ڈالیں۔
- کم عمر بچوں کو باقاعدگی سے ڈاکٹر کے چیک اپ کروائیں۔
- بچوں کو دانت صاف کرنے کا طریقہ سکھائیں۔
- اور دو سال کی عمر تک بچوں کے دانت اپنی موجودگی میں صاف کروائیں۔ دن میں دو مرتبہ برش کریں اور رات کو لازمی برش کروائیں۔
- پانچ سال کی عمر تک بچوں کو والدین اپنے ہاتھ سے برش کروائیں۔

Operative / Paedo

"بچوں کے دانتوں کی صفائی اور خیال"
بچوں کے دانتوں کی صفائی پہلے دانت سے شروع کرنا اہم ہے۔



RIPHAH
ISLAMIC INTERNATIONAL
DENTAL COLLEGE / HOSPITAL

**OPERATIVE
DENTISTRY**

**PAEDIATRIC
DENTISTRY**

”بڑوں اور بچوں کے دانتوں کی صحت کا شعبہ“

Islamic International Dental Hospital

7th Avenue, Sector G-7/4 Islamabad.

Ph: 051-2891835-8, 051-8108793-6

علامات سے نجات پانے کا طریقہ:-

- * جب تک آپ کا ڈاکٹر سے رابطہ نہ ہو آپ دردی گولیاں جیسے کہ Panadol/Brufen (چینا ڈول بروفن) استعمال کر سکتے ہیں۔ (16 سال سے کم عمر بچے ڈیپرین (Disprin) بیکل استعمال نہ کریں۔
- ایک گولی ہر آٹھ گھنٹے بعد (Brufen 400mg) (تین گولیاں دن)
- دو گولی (Panadol 500mg) ہر چار گھنٹے بعد (4 گولیاں دن) چار سے پچھ گھنٹے کے بعد
- * شہد یا گرم کھانا کھانے سے گریز کریں۔
- * نرم غذا کھائیں۔
- * نرم ڈوٹھ برش استعمال کریں۔

علاج:-

- * دانتوں کی جڑوں کا علاج (Root Canal Treatment) (رہت کمال ٹریٹمنٹ) یا دانت نکال دینا یا سوزیوں کے پھوڑے کو کات کر پیچ کا اخراج کرنا۔

پھیوڑے کی وجوہات:-

- * دانتوں کی ناقص صفائی۔
- * بہت زیادہ بیٹھے کھانے کھانا اور میٹھے مشروبات کا استعمال۔
- * دانتوں یا سوزوں کی پیلے کی چوٹ یا آپریشن۔
- * قوت مدافعت کا کم ہونا۔ جیسے کہ بیوگرمکس، سرطانی یا جن لوگوں کے اعضاء تبدیل ہوئے ہوں۔

احتیاطی تدابیر:-

- * دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- * فلورا ایروائی ٹوٹھ پیسٹ دن میں دو مرتبہ استعمال کریں اور برش کے بعد گلی نہ کریں۔
- * میٹھے اور نشا ستا والے کھانے کم کھائیں (آلو، چاول، بوڑل، برگر، پیزا، سفید سفید وغیرہ) فاسٹ فوڈ کھانوں سے پرہیز کریں۔
- * اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کر لیں۔

دانت کا کسی حادثے کے باعث اپنی جگہ سے نکل جانا:-



اگر آپ کا دانت کسی حادثے کے باعث اپنی جگہ سے نکل کر باہر آ گیا ہو تو اس دانت کو پھیا یا جاسکتا ہے۔

دانت باہر نکلنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے:-

- 1) اگر آپ کا دانت ہاتھ سے پھینک دیا جائے تو اس کو دانتوں میں نظر آنے والے سفید حصے یعنی کراؤن (Crown) سے چلائیں جو کواہم نہ لگائیں۔
- 2) اپنی تھوک کی مدد سے گرو صاف کر لیں یا کھلے شند سے صاف پانی میں 10 منٹ کے لئے دھولیں۔
- 3) کوشش کریں کہ دانت جہاں سے نکلا ہے وہاں واپس ڈال دیں اور کسی صاف پڑے کولے کرنزی سے دانت ہائیں تاکہ دانت اپنی جگہ سے نہ ہلے اگر ممکن نہ ہو تو مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک طریقے پر عمل کریں۔
- * تھوڑے سے دودھ میں ڈال دیں۔
- * مرینین کی تھوک کو برتن میں اکٹھا کر لیں اور دانت کو اس میں رکھ دیں۔
- * دانت کو کال اور سوزے کے کچھ گھنٹے تک آپ ڈاکٹر تک پہنچ جائیں۔ چھوٹے بچے پر عمل نہ کریں کیونکہ دانت نکلنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

نوٹ: بچے کا دانت:-

- * اگر نوٹھ بچے کا دانت نکل جائے تو اس کو واپس منہ میں اپنی جگہ پر رکھنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے آنے والے بچے دانتوں کی سطح کو نقصان ہو سکتا ہے۔
- * اگر آپ کو معلوم نہیں ہے کہ دانت کاپے یا دودھ کا دانت ہے تو اس کو دودھ میں رکھ کر فوری دانتوں کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا پاس لے جائیں۔
- * اگر آپ کے بچے کا دانت پکا ہوا کسی حادثے کی صورت میں نکل گیا ہو تو ڈاکٹر سے فوری ایمریسی تاجیر کے ساتھ رابطہ کریں (کوشش کریں کہ دانت کے ایک گھنٹے کے اندر اندر ڈاکٹر سے مل لیں تاکہ بروقت علاج ہو سکے۔

بچوں میں برش کرنے کا طریقہ



ایک سے تین سال

ہدایات برائے دانتوں کی صفائی:-

- * تین سال کی عمر تک کے بچے:
- پہلا دودھ کا دانت جو عموماً چھ سے آٹھ ماہ کے دوران نکل آتا ہے، منہ میں جب ظاہر ہونا شروع کر دے اس کی صفائی کی ابتدا ضروری ہے۔
- والدین کو خوشحالی میں مدد کرنی چاہیے۔
- دن میں دو مرتبہ کم از کم دو منٹ کیلئے "فلورا ایرو" (Flouride) ٹوٹھ پیسٹ کے ساتھ برش کرنا ضروری ہے۔
- رات کو سونے سے پہلے دانت صاف کرنا ضروری ہے دن میں ایک اور وقت مقرر کر لیں۔
- بچوں کی خاص ٹوٹھ پیسٹ استعمال کریں۔
- ایک مٹر کے دانے کی مقدار سے کم استعمال کریں۔
- برش کرنے کے دوران کوشش کریں بچے پیسٹ کھائیں یا چائیں نہیں۔



تین سے چھ سال کے بچے:-

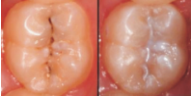
- * دن میں دو مرتبہ برش کروائیں۔
- * رات کو سونے سے پہلے صفائی ضروری ہے۔
- * دن میں ایک اور وقت مقرر کر لیں۔
- * برش اپنی گرائی میں کروائیں۔
- * بچوں کی مخصوص ٹوٹھ پیسٹ استعمال کریں اگر یہ نہ ہو تو گھنٹے میں دو ٹوٹھ پیسٹ ہے وہ استعمال کر لیں۔
- * ایک مٹر کے دانے کی مقدار استعمال کریں۔
- * پانی سے کھلی نہ کروائیں صرف تھوکوائیں؛ اگر کھلی کروائیں گئے تو فلورا ایرو (Flouride) اپنا اثر نہیں کر سکتی

سات سال اور اس سے بڑے بچے:-

- * دن میں دو مرتبہ برش، دو منٹ کیلئے ضروری ہے۔
- * عام ٹوٹھ پیسٹ استعمال کی جاسکتی ہے۔
- * برش کرنے کے بعد اضافی پیسٹ تھوک دین؛ لیکن کھلی کرنے سے گریز کریں۔
- * بچوں کو خود برش کرنے دیں، لیکن اپنی گرائی میں دو منٹ لازمی برش کروائیں۔
- رات کو سونے سے پہلے دانت صاف کرنا ضروری ہے دن میں ایک اور وقت مقرر کر لیں۔
- ایک مٹر کے دانے کی مقدار سے کم استعمال کریں۔
- برش کرنے کے دوران کوشش کریں بچے پیسٹ کھائیں یا چائیں نہیں۔

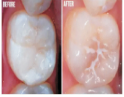
بچوں کو برش کرنے میں مدد کرنے کا طریقہ:-

- * بچوں کا ہاتھ پکڑ کر برش کروائیں اور ششے میں دکھائیں تاکہ اُن کو نظر آئے کس طرح اور کہاں صفائی کرنی ہے۔
- * کوشش کریں بچے کو چوٹ نہ لگے۔
- * پہلے دودھ کے دانت کے نکلنے کے بعد اپنے بچے کو دانتوں کے ڈاکٹر تک پاس لے کر آئیں تاکہ بچہ ماحول سے واقف ہو اور کوئی بھی مسئلہ ہو جلد ہی پتلا چا جائے۔



(Fissure Sealants)

بچوں کے کچکے دانت جب منہ میں ظاہر ہو جائیں، تو دانت کے اوپر ایک خاص مواد لگایا جاسکتا ہے جو دانت پر کبڑا لگنے سے بچاؤ کر سکتا ہے۔ یہ مواد دانت پر جراثیم اور کھانا جمع ہونے سے بچاؤ کرتا ہے۔ یہ 5-10 سال تک برقرار رہتا ہے۔



(Flouride Varnish)

فلورا ایرو وارنش دودھ اور کچکے دانتوں پر لگائی جاسکتی ہے۔ اس وارنش کو دانت پر ہر چھ مہینے کے بعد لگایا جاسکتا ہے۔ اس وارنش میں فلورا ایرو مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جس سے دانت میں کبڑا نہیں لگتا کیونکہ یہ دانت کو مضبوط کرتا ہے۔ یہ وارنش سال میں چار مرتبہ سے زیادہ نہیں لگائی جاتی۔

بچوں کیلئے احتیاتی تدابیر:-

- * بچوں کو نائیاں اور چاکلیٹ کم سے کم دیں۔ رات کے وقت بالکل نہ دیں۔ کیونکہ رات کے وقت تھوک کی مقدار منہ میں کم ہونے کی وجہ سے کبڑا جلدی لگتا ہے۔
- * بچوں کو پھل اور کھجور کی سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھلائیں جیسے کھو، کیلے، گاجر اور کھیرا۔ خشک میوہ جات کھانے کے بعد دیں۔ بار بار دینے سے کبڑا لگ سکتا ہے۔
- * بچوں کو "کوک" "تپسی"، فافہ، جیسے مشروبات بالکل نہ دیں، یہ دانت کو نہ صرف کبڑا لگاتی ہیں بلکہ دانت کو کمزور کر دیتے ہیں۔
- * ایک سال سے اوپر بچوں کو سادہ پانی اور دودھ زیادہ سے زیادہ پلائیں۔
- * بچوں کو فروٹ جوں ایک چھوٹے کلاس سے زیادہ نہ دیں کیونکہ اس میں بھی تیزاب ہوتا ہے جو دانت کو کمزور کرتا ہے۔
- * رات کو کوشش کریں بچے صرف سادہ دودھ لیں، چاکلیٹ والے دودھ میں بھی چینی ہوتی ہے جس سے کبڑا لگ سکتا ہے۔
- * کوشش کریں بچے بھی شوگر فری ادویات استعمال کریں۔
- * بچوں کو فیڈر کا استعمال چھ ماہ کے بعد بند کروانے کی کوشش کریں اور ایک سال کے بعد یہ عادت بالکل ختم کر دیں۔