



# দন্তক্ষয় (ডেন্টাল ক্রেইজ) প্রতিরোধ

আমরা যা খাই সে সব খাদ্যের কণা মুখ ও দাঁতের ফাঁকে ঢুকে থাকে। খাওয়ার পর মুখ ও দাঁত পরিষ্কার না করলে খাদ্য কণা পঁচে দাঁতের গোড়ায় জীবাণু সংক্রমণ ঘটে। দাঁতের উপরে, ফাঁকে এবং মাড়ি সংলগ্ন স্থানে খাদ্য কণা জমে আঠালো প্লাক তৈরী হয়ে পাথরে পরিণত হয়। এছাড়া অযথা দাঁত খোঁচানো, ক্লিন বা ধারালো চাকু/ছুরি দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা, হাতুড়ে ডাক্তার দিয়ে ক্ষেলিং করানোর কারণে দাঁতের ক্ষয় হয়।

## দন্ত ক্ষয়ের কারণ :

- দৈনন্দিন খাবারে বেশী চিনি, গুড় ও শর্করা থাকা দন্তক্ষয় বেড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ
- টকজাতীয় খাবার বা পানীয় বেশী পরিমাণে খাওয়া ● ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করা ● অহেতুক বার বার দাঁত খোঁচানো
- এলোপাতাড়ি বা খুব জোরে দাঁত মাজা ● ছাই, কয়লা, পোড়া মাটি ইত্যাদি দিয়ে দাঁত মাজা
- দাঁতের পাথর বা দাঁতের দাগ উঠাতে ভেড় বা ছুরি ব্যবহার করা

## দন্ত ক্ষয়ের উপসর্গ ও লক্ষণ :

- ঠাণ্ডা ও গরম খাবার খেলে দাঁত শিরশির করা ● খাদ্য চিবানোর সময় দাঁত ব্যথা করা ● দাঁতের গায়ে গর্ত হওয়া
- চোয়ালের হাড়ে তীব্র ব্যথা ও ফোলা ● দাঁতে তীব্র ব্যথা (যা ব্যথানাশক ঔষধ দিলে উপশম হয় না)

## দন্ত ক্ষয়ের জটিলতা সমূহ :

- দাঁত শিরশির করা ● খাদ্য চিবানের সময় অসুবিধা অনুভূত হওয়া এবং গর্তের ভিতর খাবার ঢুকে থাকা
- দাঁতে তীব্র ব্যথা অনুভূত হওয়া ● দাঁতের মধ্যে পুঁজ তৈরী হওয়া ● দাঁত নড়া এবং পড়ে যাওয়া

## দন্ত ক্ষয়ের চিকিৎসা :

- দাঁত ফিলিং করা ● দাঁতের রুট ক্যানেল করা ● দাঁতে ক্যাপ পরানো

## দন্ত স্বাস্থ্য রক্ষা তথা ক্ষয়রোধে করণীয় :

- দাঁতের সুরক্ষা ও মুখ গহ্বরের স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা
- প্রতিদিন রাতে খাওয়ার পরে এবং সকালে নাস্তা করার পরে নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা
- আঠালো খাবার যেমন : চিনি, পপকর্ণ এবং অন্যান্য মিষ্টিজাত খাদ্য সামগ্ৰী খাওয়ার পর মুখগহ্বর বিশেষ করে দাঁত ভালভাবে পরিষ্কার করা
- ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্য বর্জন করা
- খাবার গ্রহণের পর ভালভাবে কুলকুচি করা
- দাঁত মাজার জন্য ব্রাশ ও পেস্ট ব্যবহার করা
- উপরের চোয়ালের দাঁত উপর থেকে নিচের দিকে এবং নিচের চোয়ালের দাঁত নিচ থেকে উপর দিকে ব্রাশ করা
- দিনে অন্তত ২/৩ বার দাঁতের মাড়ি আঙুল দিয়ে মালিশ করা
- দাঁত মাজার পর জিহ্বা আঙুল দিয়ে হালকাভাবে ঘষে নিরাপদ পানি দিয়ে মুখগহ্বর ভালভাবে ধূয়ে ফেলা
- প্রয়োজনে অভিজ্ঞ দন্ত চিকিৎসক দিয়ে দাঁত ক্ষেলিং করা
- দাঁত ও মুখগহ্বরে কোন ব্যথা বা যে কোন সমস্যা দেখা দিলে অভিজ্ঞ ও রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ ও চিকিৎসা গ্রহণ করা
- প্রতি ৬ মাস অন্তর অভিজ্ঞ দন্ত চিকিৎসক দিয়ে মুখ ও দাঁত চেক আপ করা



বাংলাদেশের কিশোর বয়স থেকে মাঝ বয়সীদের মধ্যে দন্ত ক্ষয়ের লক্ষণ অধিক পরিমাণে পরিলক্ষিত হয়। দাঁত পড়ে গেলে এবং ক্ষয় দেখা দিলে খাবার চিবানোতে সমস্যা হয়। দাঁত ক্ষয়ের ফলে মুখগহ্বরে ও জিহ্বায় ক্ষত হয়ে মুখের ক্যাল্লা হতে পারে। আসুন দাঁত ও মুখগহ্বরের সমস্যা তথা ক্ষয় রোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করি।

সহযোগিতায় :



**WEDO**

WOMENS ENVIRONMENT & DEVELOPMENT ORGANIZATION



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়