

# नजर न लगे आपकी मुस्कराहट पर

दांतों से जुड़ी कैविटी की समस्या अब बेहद आम हो गई है। पर लंबे समय तक इसको नजरअंदाज करने से दर्द और सूजन के साथ आसपास के दांतों को भी नुकसान पहुंचने लगता है। हमारी तेजी से बदलती आधुनिक जीवनशैली ने दांतों को भी नुकसान पहुंचाया है। कैसे पाएँ कैविटी की परेशानी से निजात, बता रहे हैं सीनियर पीडोडेंटिस्ट डॉ. जतिंदर दिल्ली

चॉकलेट, आइसक्रीम, चिप्स, केक, चीज, पिज्जा और अन्य उच्च कैलोरी व शर्करा युक्त चीजें जाने-अनजाने हमारी डाइट का हिस्सा बन गयी हैं। इन चीजों का हमारी पूरी सेहत पर असर तो पड़ता ही है, साथ ही दांतों में छेद बनाने वाले बैक्टीरिया इन चीजों के कारण ज्यादा पनपते हैं, जिससे दांतों में सड़न पैदा होती है। दांतों के खोखले होने, जिसे सामान्य शब्दों में कीड़ा लगना कहते हैं, उसे कैविटी के नाम से जाना जाता है। हमारा मुंह विभिन्न तरह के बैक्टीरिया से भरा हुआ है, जो हमारे दांत, मसूढ़ों, जीभ और मुंह के अन्य भागों में रहते हैं। कुछ बैक्टीरिया हमारी अच्छी सेहत में सहायक होते हैं, लेकिन दांतों की सड़न प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले बैक्टीरिया के समान ही कुछ बैक्टीरिया दांतों के लिए हानिकारक भी होते हैं।

कैसे बनती है कैविटी  
जब हम शर्करा या स्टार्च युक्त आहार खाते या पीते हैं, तो लगातार होने वाले एसिड हमलों से दांत के एनामेल से खनिज कम होते जाते हैं और वहां सफेद धब्बे बनने लगते हैं। यह प्रारंभिक सड़न की निशानी है। लेकिन जब दांतों में सड़न की यह प्रक्रिया जारी रहती है और समय के साथ अधिक खनिज खोने लगते हैं, तो एनामेल कमजोर और नष्ट हो जाता है और वहां गुहा या कैविटी बन जाती है। कैविटी एक स्थायी नुकसान है, जिसकी भरपाई डेंटिस्ट उस जगह को भरकर करते हैं।

कैविटी के लिए उपचार एक पूरी तरह से सड़े हुए दांत को अपने मूल रूप में वापस नहीं लाया जा सकता। लेकिन ऐसे कुछ तरीके हैं, जो आगे और सड़न को रोकने में मदद करते हैं-

फिलिंग- ड्रिलिंग तकनीक की मदद से कैविटी को साफ किया जाता है और पोर्सलीन, मिश्रित राल, सोना या चांदी की मिश्रित धातु जैसे पदार्थों के उपयोग से दारों

किया जाता है। कैप या क्राउन पोर्सलीन, सोना या धातु और पोर्सलीन के मिश्रण का बना होता है।

रूट कैनाल- रूट कैनाल दांत में मृत या सड़ी हुई नस को हटाने के लिए किया जाता है। यह दांत के केंद्र में उतक या दांत लुगदी जैसे छोटे धागे को हटाना है। इस के दार को साफ किया और भरा जाता है। जरूरत हो तो सफाई के बाद कैपिंग भी की जाती है।

बड़ी मुस्कान के बेहतरीन सुझाव नियमित देखभाल और किसी भी संक्रमण का शीघ्र पता लगाने से आप एक स्वस्थ सुंदर मुस्कान पा सकती हैं। दांतों

की सड़न से बचने के लिए कुछ उपाय इस प्रकार हैं..

1. ब्रश करना- एसिड हमलों से दांतों को बचाने और उन्हें मजबूती देने के लिए फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट का उपयोग करें। दिन में दो बार, यानी एक बार सुबह और एक बार सोने से पहले ब्रश करें।

2. माउथवॉश- किसी फ्लोराइडयुक्त माउथवॉश का प्रयोग दांतों की सड़न को कम कर सकता है। यह दांतों की ऊपरी परत को एसिड हमलों से बचाते हुए दांतों में कैविटी बनने से रोकता है।

3. खाने के बाद पानी पिएं या कुल्ला करें- पानी अम्लीय और शर्करायुक्त खाद्य पदार्थों के असर को निष्प्रभावित करता है। कुल्ला से दांतों के बीच फंसने वाले खाद्यकण हट जाते हैं।

4. स्वस्थ व संतुलित आहार लें- ब्रेड, क्रैकर्स, बिस्कुट, डोनट्स आदि के अधिक सेवन से बचें। प्रोसेस्ड फूड व आर्टिफिशियल फ्लेवर से बनी चीजों के सेवन को सीमित रखें।

5. नियमित दांतों का चेकअप- दांतों की सफाई और परीक्षण के लिए दंत चिकित्सक के पास जाएं। डेंटिस्ट दांतों से मैल हटाता है और सड़न की आशंका का भी पता लग जाता है।



## बचें ऑस्टियोअर्थराइटिस से

बढ़ती उम्र के साथ जोड़ों के कार्टिलेज घिस जाते हैं और उनमें चिकनाहट कम होने लगती है। इस स्थिति को स ह ज में डिक्ल भाषा में ऑस्टियो अर्थराइटिस कहते हैं। सामान्यतः अर्धेड़ावस्था ( मिडिल एज ) यानी 40 से 50 या 50 से अधिक उम्र वाले लोगों में इस बीमारी के होने की आशंकाएं ज्यादा होती हैं।

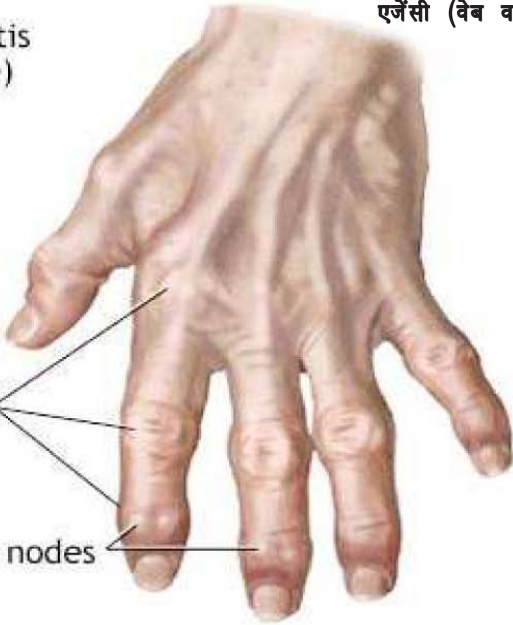
नवीनतम इलाज

सहायक हैं, जिन्हें कार्टिलेज रीजनरेटर कहते हैं।

Osteoarthritis (late stage)

Fusiform swelling of joints

Heberden's nodes



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

-जोड़ों के अंदर इंजेक्शन लगाते हैं, जिसे विवसको सप्लीमेंटेशन कहते हैं। ऐसे इंजेक्शन से जोड़ों के ऑपरेशन को कुछ वक्त के लिए टाला जा सकता है।

-रोग की चरम अवस्था में पूर्ण घुटना प्रत्यारोपण अत्यंत सुरक्षित और कारगर इलाज है।

(डॉ. संदीप

-ऐसी नवीनतम दवाएं उपलब्ध हैं, जो कार्टिलेज को पुनः विकसित करने में

कपूर) (सीनियर ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन)

## मिर्ची बनाए छरहरा

दिन-रात अपनी काया को कंचन व छरहरा बनाने के लिए पूरा स्त्री वर्ग परेशान है। कैसे भी कोई सा भी तरीका मिल जाए तो उसे अपना कर आकर्षक हो जाएं। अमेरिकी वैज्ञानिकों ने मिर्ची में मौजूद कैप्सेसिन नामक तत्व के बारे में पता लगाया जो शरीर के मैटाबॉलिज्म को तेज करता है। इससे शरीर की कैलरीज ज्यादा खर्च होने लगती है व शरीर का वजन अधिक नहीं बढ़ने पाता। यही गुण काली मिर्च व अदरक में भी होते हैं। शोध में यह भी पता चला कि मिर्च-मसाले युक्त गरम सूप न पीने वालों की तुलना में सूप पीने वालों की कैलरी 200 तक बर्न हुई। लेकिन ध्यान रहे, एसिडिटी होने पर मिर्च-मसालों से दूर रहने में ही भलाई है।



## दिल को दुरुस्त रखेगा केला

अगर आप अपने दिल को बीमारियों से बचाना चाहते हैं तो केले का नियमित रूप से सेवन करें। इंपीरियल कॉलेज ऑफ लंदन और वॉरविक मेडिकल स्कूल के शोधकर्ताओं ने 33 अध्ययनों का विश्लेषण करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला। उन्होंने बताया कि केले में पोटैशियम बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। हाई ब्लडप्रेसर और हार्ट अटैक के खतरे को कम करने में इस तत्व की अहम भूमिका होती है। इसके अलावा दही, दाल, पालक, मशरूम और खुबानी में भी पर्याप्त मात्रा में पोटैशियम पाया जाता है। इसलिए इन चीजों का सेवन भी दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है।

## ऑफिस में हो जायें रिफ्रेश

ऑफिस में लगातार काम और टेंशन। ऐसे में थकान का होना लाजिमी है। थकान दूर कर खुद को तरो-ताजा बनाने के लिए जरूरी है कि काम से आप कुछ दिनों का ब्रेक लें। इसके अलावा खुद को रिफ्रेश करने के लिए आप ये नुस्खे भी अपना सकते हैं -

1. ऑफिस में काम के दौरान थोड़ा धूप में टहल जाएं। सूर्य की किरणों से मिलने वाला विटमिन डी शरीर में सेरेटोनिन नामक रसायन का स्तर बढ़ाता है। सेरेटोनिन अच्छी नींद लाने में मददगार होता है।
2. अगर आपका ऑफिस दूसरी या तीसरी मंजिल पर है तो लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करें। इससे न केवल आपकी कसरत की जरूरत पूरी होगी, बल्कि शरीर में ऊर्जा का स्तर भी बढ़ेगा।
3. मानसिक थकान होने की स्थिति में कोई क्रॉसवर्ड या पजल हल करें। इससे आप

रिलैक्स्ड रहेंगे। थकावट होने पर दिमाग पर जोर डालने की बात भले ही अजीब लगे, लेकिन कोशिश जरूर करें।

4. लगातार काम के बीच में कुछ मिनट अपनी पसंद की कोई किताब पढ़ें। इससे भी आपका मूड फ्रेश होगा।
5. पैदल चलने से बेहतर कोई व्यायाम नहीं है। इससे आप तरो-ताजा और ऊर्जावान महसूस करेंगे।
6. अधिक लाभ के लिए आप अरोमा थेरेपी का भी सहारा ले सकते हैं।



लक्षण  
-जोड़ों में दर्द होना व जोड़ों में तिरछापन आना।  
-चाल में खराबी। चलने-फिरने की क्षमता का कम होना। सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत।  
कारण  
-ऐसी स्थिति (पोस्चर्स) में काफी समय तक बैठना, जिनसे जोड़ों पर दबाव पड़ता है। जैसे उकड़ू बैठना या पाल्थी मारकर बैठना।  
-आनुवांशिक कारण।  
-मोटापा।  
जांच  
जोड़ों का डिजिटल एक्सरे।