DENTAL JAHAN

ڈینٹل جہاں

MONTHLY DENTAL JAHAN KARACHI

www.dentaljahan.com

دانتوں کی بیماریوں کے متعلق آگاہی

لوگوں کی آگاہی کے لیئے اس مہم کو آگے بڑھائیں۔

ماہانہ میگزین جلد نمبر: 1

شمارہ نمبر:3 جولائی 2025

DENTAL JAHAN

ڈینٹل جہاں

MONTHLY DENTAL JAHAN KARACHI

دانتوں کی شارپنس

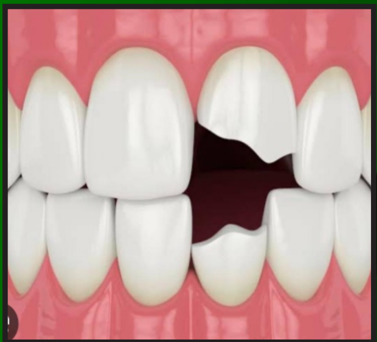
حاملہ خواتین میں مسوڑھوں کی سوجن

حاملہ خواتین کے لیے: اپنے ہونے والے بچوں کے دانتوں کی صحت کے لغذاؤں کا خیال

دانتوں کی حساسیت

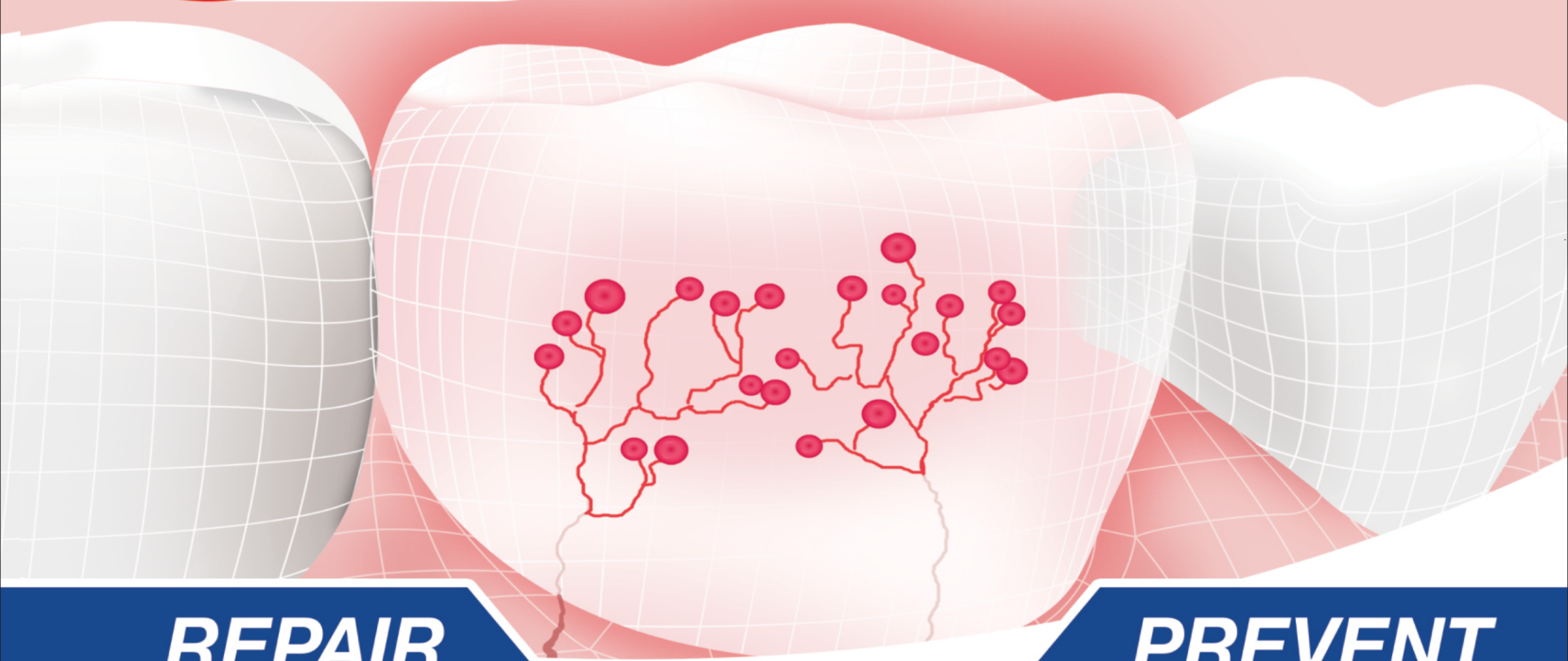
ذیابطیس (Diabetes) کے مریضوں کا ڈینٹل علاج:

مشہور صحافی اسپورٹس کے انسائیکلوپیڈیا مرزا اقبال بیگ دانتوں کی صحت کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔



www.dentaljahan.com dentaljahan dentaljahan 0340-3396369

Colgate® SENSITIVE PRO-Relief™



REPAIR THE CAUSE

PREVENT PAIN RETURNING

Instant and lasting relief from sensitivity^

The Pro-Argin™ Technology, supplemented with Zinc.

Pro-Argin™ Technology

Creates a protective layer over sensitive areas, providing instant and lasting relief^.

Supplemented with Zinc

It helps to Strengthen gums by reducing plaque that can cause gum problems.

^For instant 1 minute relief, apply directly to the sensitive tooth with fingertip, and gently massage for 1 minute, once a week or less frequently.

اداریہ

بانی: ڈاکٹر محمد فیروز جہانگیر

ڈائریکٹر: جہانگیر انور

چیف ایڈیٹر: ڈاکٹر محمد فیضان فیروز

ایڈیٹر: ڈاکٹر رخسار اسامہ

ڈیزائین لے آؤٹ: محمد شریف

مارکیٹنگ مینیجر: محمد شریف رمضان

مارکیٹنگ مینیجر: سلمان منیار
0300-2227135

لیگل ایڈوائزر: ارشاد دھلوی ایڈوکیٹ

پبلیشر: ڈینٹل جہاں

شمارہ نمبر: 3 جولائی 2025

جلد نمبر: 1

تعداد: 10000

پتہ: ایس۔سی 13، نورا سکوئر، مین یونیورسٹی روڈ، کراچی۔

فون: 0302-8241041
dentaljahan777@gmail.com
www.dentaljahan.com

تیسرے شمارے کے موقع پر

الحمدللہ، ''ڈینٹل جہاں'' کا یہ تیسرا شمارہ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ آپ سب قارئین کی مسلسل حوصلہ افزائی اور اعتماد سے ہمیں مزید آگے بڑھنے کی ہمت ملی ہے ہماری یہ کاوش ہے کہ دانتوں اور منہ کی صحت کے بارے میں آگاہی زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچے، تاکہ عام عوام، خاص طور پر ہمارے دیہی اور کم تعلیم یافتہ طبقات میں، اس بارے میں شعور بیدار ہو سکے اور لوگ اپنے اور اپنے بچوں کی صحت کے حوالے سے بہتر فیصلے کر سکیں۔

اسی مشن کو آگے بڑھاتے ہوئے، ہم نے ''ڈینٹل جہاں'' کی ٹیم کے ساتھ اب سوشل میڈیا پر بھی باضابطہ کام کا آغاز کر دیا ہے تاکہ جدید دور کے تقاضوں کے مطابق ہماری معلومات اور پیغامات زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچ سکیں۔

ہمارے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز:

ویب سائٹ: www.dentaljahaan.com

فیس بک پیج: dentaljahaan

انسٹاگرام پیج: dentaljahaan

سوشل میڈیا کے ذریعے ہمارا مقصد یہ ہے کہ نہ صرف شہروں بلکہ دور دراز دیہی علاقوں میں بھی دانتوں کی بیماریوں، ان کے بچاؤ، اور بروقت علاج کے بارے میں معلومات پہنچائی جا سکیں۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ سب اس نیک کام میں ہمارا ساتھ دیں گے اور ہماری سوشل میڈیا موجودگی کو زیادہ سے زیادہ فروغ دیں گے۔

ہم دعا گو ہیں کہ ''ڈینٹل جہاں'' کا یہ سفر آپ کی رہنمائی اور محبت سے جاری و ساری رہے گا۔

چیف ایڈیٹر
ڈاکٹر محمد فیضان فیروز
(ڈینٹل جہاں)

دانتوں کی حساسیت (Sensitivity of Teeth): وجوہات، بچاؤ اور علاج

دانتوں کی حساسیت کیا ہے؟

دانتوں کی حساسیت ایک عام مگر تکلیف دہ کیفیت ہے جس میں دانت ٹھنڈا، گرم، میٹھا، کھٹا کھانے یا پینے پر تیز درد محسوس کرتے ہیں۔ بعض اوقات ٹھنڈی ہوا یا برش کرتے وقت بھی یہ درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ کیفیت وقتی بھی ہو سکتی ہے اور مستقل بھی، اور اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ روزمرہ زندگی پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔

دانت حساس کیوں ہوتے ہیں؟ (وجوہات)

دانتوں کی بیرونی سطح اینیمل (enamel) کہلاتی ہے، جو کہ سخت اور محفوظ تہہ ہے۔ اس کے نیچے ڈینٹین (dentin) ہوتا ہے، جو کہ نسبتاً نرم ہوتا ہے اور جس میں باریک نالیاں (tubules) ہوتی ہیں جو دانت کے اعصابی مرکز (nerve) تک پہنچتی ہیں۔ جب اینیمل کسی وجہ سے پتلا یا خراب ہو جائے، یا جڑیں (roots) بے نقاب ہو جائیں، تو ٹھنڈا، گرم یا تیزابیت والا مواد ان نالیوں کے ذریعے اعصاب تک پہنچ کر درد کا باعث بنتا ہے۔

عام وجوہات:

1. غلط برش کرنے کا طریقہ: بہت سخت برش یا زیادہ دباؤ سے برش کرنے سے اینیمل کا کٹ جانا۔
2. مسوڑھوں کا پیچھے ہٹنا (Receding Gums): جس سے دانتوں کی جڑیں ننگی ہو جاتی ہیں۔
3. دانت پیسنا (Bruxism): نیند میں یا عادتاً دانت پیسنے سے اینیمل گھِس جانا۔
4. تیزابیت والے کھانے یا مشروبات: جیسے کولا، لیموں پانی، اچار، جو اینیمل کو نرم کرتے ہیں۔
5. دانتوں میں کیڑا لگنا (Cavity) یا فریکچر: جس سے ڈینٹین تک رسائی ہو جاتی ہے۔
6. ڈینٹل بلیچنگ یا بعض ڈینٹل ٹریٹمنٹس کے بعد عارضی حساسیت۔

دانتوں کی حساسیت سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

1. صحیح برش اور ٹیکنیک: نرم برس والے برش کا استعمال کریں اور ہلکے ہاتھ سے برش کریں۔
2. مخصوص ٹوتھ پیسٹ: Sensitivity کے لیے مخصوص ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔
3. تیزابیت والے کھانوں سے پرہیز: خاص طور پر بار بار تیزابیت والے مشروبات نہ پییں۔
4. دانت پیسنے پر کنٹرول: اگر نیند میں دانت پیستے ہیں تو نائٹ گارڈ کا استعمال کریں۔
5. مسوڑھوں کی صحت کا خیال رکھیں: فلوسنگ اور برشنگ سے مسوڑھوں کو صحت مند رکھیں تاکہ وہ پیچھے نہ ہٹیں۔
6. ڈینٹسٹ سے باقاعدگی سے معائنہ کروائیں: چھوٹی علامات کا بروقت علاج کروائیں۔

اگر حساسیت ہو جائے تو علاج کیا ہے؟

1. ڈی سنسٹائزنگ ٹوتھ پیسٹ: مسلسل 4-6 ہفتے استعمال کرنے سے فرق پڑتا ہے۔
2. فلورائیڈ جیل یا وارنش: ڈینٹسٹ کی جانب سے لگائی جا سکتی ہے تاکہ ڈینٹین کے نالیاں بند ہوں۔
3. بانڈنگ (Bonding) یا سیلینٹ: جڑوں کو ڈھانپنے کے لیے کیا جاتا ہے۔
4. گم گرافٹ سرجری: اگر جڑیں بہت زیادہ ننگی ہوں تو گم سرجری کی جا سکتی ہے۔
5. روٹ کینال تھراپی: اگر درد شدید اور مستقل ہو جائے تو اعصابی مرکز کو ختم کرنے کا طریقہ۔
6. طرزِ زندگی میں تبدیلی: کھانے پینے کے معمولات اور برش کرنے کے طریقے میں بہتری۔

نتیجہ

دانتوں کی حساسیت نہ صرف تکلیف دہ ہے بلکہ زندگی کے معیار کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اگر ہم اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کا صحیح خیال رکھیں، بروقت علاج کروائیں اور روزمرہ میں درست عادات اپنائیں تو اس کیفیت سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر حساسیت محسوس ہو تو گھریلو علاج کے بجائے کسی مستند ڈینٹسٹ سے ضرور رجوع کریں۔

رات کو سونے سے پہلے برش ضرور کریں

مسکراہٹ وہ زیور ہے جو بغیر قیمت کے قیمتی لگتا ہے، اسے سنبھالیں!

دانت صرف کھانے کے لیے نہیں، جینے کے لیے بھی ضروری ہیں!

دانتوں کی شارپنس (تیزی) اور اس کے نقصانات

دانتوں کی حساسیت کیا ہے؟

دانتوں کی حساسیت ایک عام مگر تکلیف دہ کیفیت ہے جس میں دانت ٹھنڈا، گرم، میٹھا، کھٹا کھانے یا پینے پر تیز درد محسوس کرتے ہیں۔ بعض اوقات ٹھنڈی ہوا یا برش کرتے وقت بھی یہ درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ کیفیت وقتی بھی ہو سکتی ہے اور مستقل بھی، اور اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ روزمرہ زندگی پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔

دانت حساس کیوں ہوتے ہیں؟ (وجوہات)

دانتوں کی بیرونی سطح اینیمل (enamel) کہلاتی ہے، جو کہ سخت اور محفوظ تہہ ہے۔ اس کے نیچے ڈینٹین (dentin) ہوتا ہے، جو کہ نسبتاً نرم ہوتا ہے اور جس میں باریک نالیاں (tubules) ہوتی ہیں جو دانت کے اعصابی مرکز (nerve) تک پہنچتی ہیں۔ جب اینیمل کسی وجہ سے پتلا یا خراب ہو جائے، یا جڑیں (roots) بے نقاب ہو جائیں، تو ٹھنڈا، گرم یا تیزابیت والا مواد ان نالیوں کے ذریعے اعصاب تک پہنچ کر درد کا باعث بنتا ہے۔

عام وجوہات:

1. غلط برش کرنے کا طریقہ: بہت سخت برش یا زیادہ دباؤ سے برش کرنے سے اینیمل کا کٹ جانا۔
2. مسوڑھوں کا پیچھے ہٹنا (Receding Gums): جس سے دانتوں کی جڑیں ننگی ہو جاتی ہیں۔
3. دانت پیسنا (Bruxism): نیند میں یا عادتاً دانت پیسنے سے اینیمل گھس جانا۔
4. تیزابیت والے کھانے یا مشروبات: جیسے کولا، لیموں پانی، اچار، جو اینیمل کو نرم کرتے ہیں۔
5. دانتوں میں کیڑا لگنا (Cavity) یا فریکچر: جس سے ڈینٹین تک رسائی ہو جاتی ہے۔
6. ڈینٹل بلیچنگ یا بعض ڈینٹل ٹریٹمنٹس کے بعد عارضی حساسیت۔

دانتوں کی حساسیت سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

1. صحیح برش اور ٹیکنیک: نرم برس والے برش کا استعمال کریں اور ہلکے ہاتھ سے برش کریں۔
2. مخصوص ٹوتھ پیسٹ: Sensitivity کے لیے مخصوص ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔
3. تیزابیت والے کھانوں سے پرہیز: خاص طور پر بار بار تیزابیت والے مشروبات نہ پییں۔
4. دانت پیسنے پر کنٹرول: اگر نیند میں دانت پیستے ہیں تو نائٹ گارڈ کا استعمال کریں۔
5. مسوڑھوں کی صحت کا خیال رکھیں: فلوسنگ اور برشنگ سے مسوڑھوں کو صحت مند رکھیں تاکہ وہ پیچھے نہ ہٹیں۔
6. ڈینٹسٹ سے باقاعدگی سے معائنہ کروائیں: چھوٹی علامات کا بروقت علاج کروائیں۔

اگر حساسیت ہو جائے تو علاج کیا ہے؟

1. ڈی سنسٹائزنگ ٹوتھ پیسٹ: مسلسل 4-6 ہفتے استعمال کرنے سے فرق پڑتا ہے۔
2. فلورائیڈ جیل یا وارنش: ڈینٹسٹ کی جانب سے لگائی جا سکتی ہے تاکہ ڈینٹین کے نالیاں بند ہوں۔
3. بانڈنگ (Bonding) یا سیلینٹ: جڑوں کو ڈھانپنے کے لیے کیا جاتا ہے۔
4. گم گرافٹ سرجری: اگر جڑیں بہت زیادہ ننگی ہوں تو گم سرجری کی جا سکتی ہے۔
5. روٹ کینال تھراپی: اگر درد شدید اور مستقل ہو جائے تو اعصابی مرکز کو ختم کرنے کا طریقہ۔
6. طرزِ زندگی میں تبدیلی: کھانے پینے کے معمولات اور برش کرنے کے طریقے میں بہتری۔

نتیجہ

دانتوں کی حساسیت نہ صرف تکلیف دہ ہے بلکہ زندگی کے معیار کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اگر ہم اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کا صحیح خیال رکھیں، بروقت علاج کروائیں اور روزمرہ میں درست عادات اپنائیں تو اس کیفیت سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر حساسیت محسوس ہو تو گھریلو علاج کے بجائے کسی مستند ڈینٹسٹ سے ضرور رجوع کریں۔

منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

روزانہ صفائی، وقت پر چیک اپ، اور نقصان دہ عادتوں سے پرہیز آپ کا حق بھی ہے اور ذمہ داری بھی!

ایک مسکراہٹ ہزار لفظوں سے زیادہ بولتی ہے، اسے سنوارنا آپ کے دانتوں کی ذمہ داری ہے۔

حاملہ خواتین میں مسوڑھوں کی سوجن: وجوہات، علامات اور علاج

حاملہ خواتین میں مسوڑھوں کی سوجن: وجوہات، علامات اور علاج

تعارف

حمل کے دوران خواتین کے جسم میں بے شمار ہارمونی تبدیلیاں آتی ہیں، جو نہ صرف عمومی صحت پر اثرانداز ہوتی ہیں بلکہ دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت پر بھی اثر ڈالتی ہیں۔ انہی تبدیلیوں میں سے ایک عام مسئلہ مسوڑھوں کی سوجن (Pregnancy Gingivitis) ہے، جو کہ اکثر خواتین میں دیکھنے میں آتی ہے۔ اس کا بروقت خیال نہ رکھا جائے تو یہ سنگین مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

مسوڑھوں کی سوجن کیوں ہوتی ہے؟ (وجوہات)

1. ہارمونی تبدیلیاں:

حمل کے دوران ایسٹروجن (Estrogen) اور پروجیسٹرون (Progesterone) کی سطح بڑھ جاتی ہے، جو مسوڑھوں کی بافتوں کو زیادہ حساس اور نرم بنا دیتی ہے۔ اس سے مسوڑھے آسانی سے سوج جاتے ہیں اور انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

2. خون کی روانی میں اضافہ:

حمل میں جسم میں خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے تاکہ بچے کی ضروریات پوری ہوں۔ اس سے مسوڑھوں میں خون کی روانی زیادہ ہو جاتی ہے، جو انہیں نرم اور پھولے ہوئے بنا سکتی ہے۔

3. مدافعتی نظام میں تبدیلی:

جسم کا مدافعتی نظام (immune system) اس دوران تھوڑا کمزور ہوتا ہے تاکہ حمل برقرار رہے۔ اس کمزوری کی وجہ سے معمولی بیکٹیریا بھی مسوڑھوں میں سوجن پیدا کر سکتے ہیں۔

4. صفائی میں لاپرواہی:

کچھ خواتین حمل کے دوران متلی اور تھکن کی وجہ سے دانتوں کی صفائی پر توجہ کم دیتی ہیں، جس سے منہ میں بیکٹیریا زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

5. خوراک میں تبدیلی:

کھٹی یا میٹھی اشیاء کی زیادتی بھی مسوڑھوں کو متاثر کرتی ہے۔

علامات

- مسوڑھوں کا سرخ اور نرم ہو جانا
- برش کرتے یا دھاگہ استعمال کرتے وقت خون آنا
- مسوڑھوں میں سوجن اور تکلیف
- سانس میں بدبو
- دانتوں میں ہلکی جڑوں کی کمزوری

احتیاط اور بچاؤ

1. روزانہ دانت صاف کریں: دن میں کم از کم دو بار نرم برش سے برش کریں اور فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔
2. دھاگہ (Floss) کا استعمال: دانتوں کے درمیان کی صفائی بھی روزانہ کریں۔
3. مناسب خوراک: وٹامن سی، کیلشیم اور پروٹین سے بھرپور غذا لیں تاکہ مسوڑھوں کو تقویت ملے۔
4. نارمل ہائیڈریشن: زیادہ پانی پئیں تاکہ منہ خشک نہ ہو۔
5. ڈینٹسٹ کا معائنہ: حمل کے دوران کم از کم ایک بار ڈینٹسٹ سے معائنہ ضرور کروائیں۔

علاج

1. پروفیشنل کلینگ:

اگر سوجن زیادہ ہو تو ڈینٹسٹ پیشہ ورانہ صفائی (scaling) تجویز کرتے ہیں۔

2. دواؤں کا استعمال:

بعض اوقات ڈاکٹر مخصوص اینٹی سپٹک ماؤتھ واش یا جیل تجویز کرتے ہیں تاکہ انفیکشن کم ہو۔

3. گھر میں احتیاط:

نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

4. ہارمونی علاج کی ضرورت:

اگر مسئلہ بہت بڑھ جائے تو گائناکالوجسٹ اور ڈینٹسٹ باہم مشورہ کر کے مخصوص علاج تجویز کرتے ہیں۔

نتیجہ

حمل کے دوران مسوڑھوں کی سوجن ایک عام مگر قابلِ علاج مسئلہ ہے۔ اگر خواتین بروقت احتیاط کریں اور اپنے دانتوں اور مسوڑھوں کا خیال رکھیں تو نہ صرف اس کیفیت سے بچا جا سکتا ہے بلکہ پورے حمل کے دوران عمومی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔ یاد رکھیں کہ اچھی اور صحت مند ماں ہی صحت مند بچے کو جنم دیتی ہے۔

اپنے دانتوں کا معائنہ باقائدگی سے ہر چھ مہینے بعد ضرور کرائیں۔

EXACTIVE VITAL

BLOOD GLUCOSE MONITORING SYSTEM

UNCONDITIONAL LIFE TIME WARRANTY

ACCURACY
98.9%

- Silver Electrodes
- Ketone Warning
- Pre and Post Meal Markers
- Strip Ejection Slider
- 500 Test Memories
- 5 Second Test Result
- Strips Packed in Foil
- Hypo and Hyperglycemia Alerts

NO CODING

Product of Microtech USA

REPLACE YOUR OLD BLOOD SUGAR METER

FOR FREE

CALL 0340-8400350

حاملہ خواتین کے لیے: اپنے ہونے والے بچوں کے دانتوں کی صحت کے لغذاؤں کا خیال

حاملہ خواتین کے لیے: اپنے ہونے والے بچوں کے دانتوں کی صحت کے لغذاؤں کا خیال

تعارف

جب کوئی ماں امید سے ہوتی ہے تو وہ اپنے بچے کی صحت کے لیے کئی طرح کی احتیاطیں کرتی ہے۔ ہم عموماً جسمانی صحت، دماغی نشوونما اور وزن پر بات کرتے ہیں، لیکن بچے کے دانتوں کی صحت پر بہت کم توجہ دی جاتی ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ بچے کے دودھ کے دانت (milk teeth) اور مستقل دانت (permanent teeth) کی بنیاد رحمِ مادر میں ہی بننے لگتی ہے، خاص طور پر حمل کے دوسرے اور تیسرے مہینے میں۔

ایسی غذائیں جو کیلشیم، فاسفورس، وٹامن ڈی، سی اور اے سے بھرپور ہوں، نہ صرف ماں کی ہڈیوں بلکہ بچے کے دانتوں کی مضبوطی میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

وہ غذائیں جن پر توجہ دینی چاہیے

1 کیلشیم سے بھرپور غذائیں

کیوں ضروری؟

کیلشیم دانتوں اور ہڈیوں کا بنیادی جز ہے۔ اگر ماں کے جسم میں کیلشیم کم ہو تو بچہ ماں کے جسم سے کیلشیم لے لیتا ہے، جس سے ماں کے دانت اور ہڈیاں بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔

کون سی غذائیں؟

- دودھ اور دہی
- پنیر
- بادام
- تل
- سبز پتوں والی سبزیاں (مثلاً پالک، ساگ)

2 وٹامن ڈی

کیوں ضروری؟

وٹامن ڈی جسم میں کیلشیم کے جذب کو بہتر بناتا ہے اور دانتوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔

کون سی غذائیں؟

- انڈے کی زردی
- مچھلی (سالمن، سارڈینز)
- قلعہ بند (Fortified) دودھ اور سیریلز
- صبح کی دھوپ میں بیٹھنا (قدرتی سورس)

3 فاسفورس

کیوں ضروری؟

کیلشیم کے ساتھ مل کر دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔

کون سی غذائیں؟

- گوشت (مرغی، مچھلی)
- دالیں
- خشک میوہ جات
- انڈے

4 وٹامن سی

کیوں ضروری؟

وٹامن سی مسوڑھوں کی صحت کے لیے نہایت اہم ہے اور دانتوں کو سہارا دینے والے ٹشوز کو مضبوط بناتا ہے۔

کون سی غذائیں؟

- مالٹے، کینو، لیموں
- امرود
- ٹماٹر
- شملہ مرچ
- اسٹرابیری

5 وٹامن اے

کیوں ضروری؟

بچے کے دانتوں کی اینیمل (enamel) اور ڈینٹین (dentin) کی صحیح نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

کون سی غذائیں؟

- گاجر
- میٹھے آلو
- آم
- پالک
- انڈے

عمومی احتیاطیں

- بہت زیادہ چینی اور فاسٹ فوڈ سے پرہیز کریں۔ یہ ماں کے دانتوں کو بھی خراب کر سکتے ہیں۔
- کیفین اور سافٹ ڈرنکس کم کریں، کیونکہ یہ کیلشیم کے جذب میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔
- پانی کا مناسب استعمال کریں تاکہ جسم ہائیڈریٹ رہے۔

نتیجہ

ماں کی متوازن اور غذائیت سے بھرپور غذا نہ صرف حمل کی کامیابی کے لیے ضروری ہے بلکہ ہونے والے بچے کے دانتوں کی بنیاد بھی اسی دوران پڑتی ہے۔ اگر حمل کے دوران صحیح غذاؤں کا استعمال کیا جائے تو بچے کے دانت نہ صرف مضبوط بلکہ دیرپا بھی ہوتے ہیں۔ اس لیے اپنے ڈاکٹر اور ڈینٹسٹ سے ضرور مشورہ کریں کہ حمل کے دوران آپ کی غذا کس طرح بہتر ہو سکتی ہے۔

ذیابطیس (Diabetes) کے مریضوں کا ڈینٹل علاج:

ذیابطیس (Diabetes) کے مریضوں کا ڈینٹل علاج: کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

ذیابطیس ایک ایسا مرض ہے جو جسم کے کئی حصوں کو متاثر کرتا ہے، اور منہ بھی اس سے مستثنیٰ نہیں۔ ذیابطیس کے مریضوں میں دانتوں اور مسوڑھوں کے مسائل عام ہیں، جن میں مسوڑھوں کی سوزش (gingivitis)، پیریوڈونٹل بیماری، دانتوں کی جڑوں کا کمزور ہونا، اور زخموں کا دیر سے بھرنا شامل ہیں۔

ڈینٹل علاج سے پہلے کی احتیاطی تدابیر:

1. بلڈ شوگر لیول چیک کریں:

- علاج سے پہلے مریض کا فاسٹنگ اور رینڈم بلڈ شوگر ضرور چیک کریں۔
- اگر شوگر کنٹرول میں نہ ہو (مثلاً 200<mg/dL)، تو معمولی علاج مؤخر کریں اور مریض کو میڈیکل کنٹرول کا مشورہ دیں۔

2. دوائیوں کا جائزہ:

- مریض کون سی اینٹی ڈایابیٹک دوائیاں یا انسولین استعمال کر رہا ہے؟
- اگر انسولین لیتا ہے، تو ٹریٹمنٹ کا وقت کھانے کے بعد رکھیں تاکہ ہائپوگلیسیمیا سے بچا جا سکے۔

3. میڈیکل ہسٹری:

- ہائی بلڈ پریشر، گردوں کے مسائل، یا کسی بھی دوسرے نظامی مرض کی معلومات حاصل کریں۔

علاج کے دوران احتیاط:

1. انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے:

- انفیکشن کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- کچھ کیسز میں پروفیلیکٹک اینٹی بایوٹک تجویز کی جا سکتی ہے، خاص طور پر اگر سرجری یا ایکسٹریکشن ہو رہی ہو۔

2. بلڈ کا دیر سے بند ہونا:

- ذیابطیس کی وجہ سے خون کے جمنے کا عمل متاثر ہو سکتا ہے۔ بلڈنگ پر قابو پانے کے لیے مناسب اقدامات کریں۔

3. زخم بھرنے میں دیر:

- ٹریٹمنٹ کے بعد مناسب ووںڈ کیئر اور فالو اپ ضروری ہے۔

ذیابطیس مریضوں کے لیے خاص مشورے:

- دانتوں کو دن میں کم از کم دو بار برش کریں اور نرم برش استعمال کریں۔
- دن میں ایک بار فلوس کریں۔
- ہر 6 ماہ بعد ڈینٹل چیک اپ کرائیں، چاہے کوئی تکلیف نہ ہو۔
- شوگر کو کنٹرول میں رکھیں تاکہ منہ کی صحت بھی برقرار رہے۔

نتیجہ:

ذیابطیس کے مریضوں کا ڈینٹل علاج کرتے وقت محتاط رویہ، مکمل ہسٹری، اور شوگر کنٹرول کی معلومات ضروری ہیں۔ مناسب احتیاط کے ساتھ، یہ مریض بھی ہر طرح کا ڈینٹل ٹریٹمنٹ محفوظ طریقے سے کروا سکتے ہیں۔

دانتوں کی حفاظت،
بیماریوں سے نجات!

d'xineXpert
designing printing
all your printing needs
Business Cards
Letterhead
Envelopes
Invoice
Bill Books
Carbonless Bill Book
3 Fold Brochures
Flyers
Paper Bags
Tags
Sticker
Transparent Sticker
Panaflex
Vinyl Sticker
Contact:
0333-3144956

FAROOQ 'e' AZAM
WELFARE MEDICAL CENTRE
24/7 SUPPORT
WHENEVER YOU NEED IT
0327 2324 625

ڈینٹل آلائنرز: جدید دور کی ایک انقلابی ایجاد

ڈینٹل آلائنرز: جدید دور کی ایک انقلابی ایجاد

تعارف

ڈینٹل آلائنرز (Dental Aligners) ایک جدید، شفاف اور نکالنے کے قابل آلہ ہے جو دانتوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کرنے اور ان کی ترتیب درست کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ روایتی دھاتی بریسز (Braces) کا ایک مؤثر اور خوبصورت متبادل ہے، جو خاص طور پر نوجوانوں اور بالغوں میں تیزی سے مقبول ہو رہا ہے۔

ڈینٹل آلائنرز کیا ہوتے ہیں؟

آلائنرز ایک خاص قسم کے شفاف پلاسٹک سے بنائے جاتے ہیں، جو مریض کے دانتوں کی موجودہ پوزیشن اور مطلوبہ پوزیشن کے مطابق تیار کیے جاتے ہیں۔ یہ آلائنرز دانتوں پر بالکل فٹ بیٹھتے ہیں اور انہیں ہفتہ وار یا دو ہفتے بعد تبدیل کیا جاتا ہے تاکہ دانت آہستہ آہستہ اپنی مطلوبہ جگہ پر آ جائیں۔

ڈینٹل آلائنرز کے فوائد

1. شفاف اور غیر نمایاں

آلائنرز شفاف ہوتے ہیں، اس لیے یہ ظاہری طور پر نظر نہیں آتے، جس کی وجہ سے لوگ سماجی تقریبات یا دفتر میں شرمندگی محسوس نہیں کرتے۔

2. نکالنے کے قابل

یہ آسانی سے نکالے جاسکتے ہیں، اس لیے کھانے، برش کرنے یا فلاس کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوتی۔

3. زیادہ آرام دہ

ان میں دھاتی تار یا بریکٹ نہیں ہوتے، جس سے منہ میں چھالے یا زخم نہیں بنتے۔

4. مختصر وقت میں نتائج

کئی کیسز میں، آلائنرز بریسز کے مقابلے میں کم وقت میں مؤثر نتائج فراہم کرتے ہیں۔

ڈینٹل آلائنرز کا استعمال کن کیسز میں ہوتا ہے؟

ڈینٹل آلائنرز زیادہ تر ہلکے سے درمیانے درجے کے ارتھوڈانٹک مسائل کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

1. Crowding (دانتوں کا ایک دوسرے پر چڑھ جانا)

جب دانتوں کے درمیان مناسب جگہ نہ ہو تو وہ ایک دوسرے پر چڑھ جاتے ہیں۔

2. Spacing (دانتوں کے درمیان فاصلہ)

جب دانتوں کے درمیان غیر ضروری خلا ہو۔

3. Overbite

جب اوپر والے دانت نیچے والے دانتوں پر حد سے زیادہ آ جاتے ہیں۔

4. Underbite

جب نیچے والے دانت اوپر والوں سے آگے نکل آئیں۔

5. Crossbite

جب کچھ اوپر والے دانت نیچے والوں کے اندر ہوں اور کچھ باہر۔

6. Open bite

جب اوپر اور نیچے کے دانتوں کے درمیان فاصلہ ہو اور وہ آپس میں نہ ملیں۔

آلائنرز کا عمل کیسے مکمل ہوتا ہے؟

1. تشخیص اور پلاننگ

سب سے پہلے دانتوں کا معائنہ اور X-ray، تصاویر اور ڈیجیٹل اسکین لیا جاتا ہے۔

2. ڈیزائننگ اور تیاری

ان ڈیجیٹل اسکینز کی مدد سے ہر مریض کے لیے مخصوص آلائنرز سیریز بنائی جاتی ہے۔

3. استعمال

ہر آلائنر 1-2 ہفتے استعمال کیا جاتا ہے، اور وقت کے ساتھ نئے آلائنرز لگائے جاتے ہیں۔

4. مانیٹرنگ

ماہر ارتھوڈانٹسٹ مریض کی پیش رفت کا باقاعدہ جائزہ لیتے ہیں اور ضرورت کے مطابق تبدیلیاں کرتے ہیں۔

5. آلائنرز کی حدود (Limitations)

- پیچیدہ کیسز جیسے شدید روٹیشن، دانتوں کی جڑوں کا بڑا مسئلہ، یا فکسڈ اپلائنس کی ضرورت والے کیسز میں آلائنرز مکمل طور پر مؤثر نہیں ہوتے۔
- مریض کی پابندی لازمی ہے، کیوں کہ آلائنرز دن میں کم از کم 20-22 گھنٹے پہننے ضروری ہوتے ہیں۔

اختتامیہ

ڈینٹل آلائنرز ایک شاندار جدت ہیں جو ارتھوڈانٹک علاج کو خوبصورت، آرام دہ، اور کم تکلیف دہ بناتے ہیں۔ اگر کسی کو دانتوں کی ترتیب سے متعلق مسائل کا سامنا ہو تو کسی مستند ارتھوڈانٹسٹ سے مشورہ لے کر یہ جدید علاج اپنانا ایک بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔

Western Smart Aligners

Australian Design and Technology

Treatment in as little as 4 months!

STRAIGHT TEETH, THE SMART WAY!

Clear. Comfortable. Confident

صاف، آرام دہ اور جدید حل - صرف ویسٹرن اسمارٹ الائنرز کے ساتھ!

Braces vs Aligners

OLD WAY – Braces

Metal Wires | دھاتی تاریں
Visible | نمایاں
Painful | تکلیف دہ
Not Removable | نہ ہٹائی جا سکیں
Hard to Clean | صاف کرنا مشکل
Doesn't Look Natural | غیر قدرتی شکل

Looks awkward, feels tight, hard to live with!

مشکل، تکلیف دہ اور غیر قدرتی!

SMART WAY – Aligners

No Metal | بغیر تار کے
Invisible | نظر نہ آئیں
Comfortable | آرام دہ
Removable | نکالنے میں آسان
Easy to Clean | آسان صفائی
Natural Smile | قدرتی مسکراہٹ

Look great. Eat freely. Smile confidently.

مسکراہٹ، جیسے آپ ہمیشہ چاہتے تھے!

DIAL 0320-0002400 FOR A FREE CONSULTATION

Western Smart Aligners - Your life is about to change.

ویسٹرن اسمارٹ الائنرز - اپنی مسکراہٹ پر ناز کریں!

0320-0002400 info@westernsmartaligners.com

@westernsmartaligners www.westernsmartaligners.com

مشہور صحافی اسپورٹس کے انسائیکوپیڈیا مرزا اقبال بیگ دانتوں کی صحت کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔

نوجوانوں اور کھیلوں سے وابستہ افراد کے لیے:

1. آپ کھیلوں کی دنیا سے وابستہ ہیں، بتائیں کہ کھلاڑی اپنی جسمانی فٹنس کا بہت خیال رکھتے ہیں، کیا دانتوں کی صحت بھی اسی قدر اہم ہے؟

❁ یہ بات بلکل درست ہے کہ کھلاڑی اپنی فٹنس کا بہت خیال رکھتے ہیں اور ساتھ ہی اپنے دانتوں کا بھی بہت خیال رکھتے ہیں۔

2. کیا دانتوں کی کسی تکلیف نے کبھی آپ کے پروفیشنل کام پر اثر ڈالا؟

❁ جی دانتوں کی تکلیف نے میرے کام پر اُس وقت اثر ڈالا جب میری ڈارھ میں شدید تکلیف ہوئی۔

3. جو نوجوان کرکٹرز یا اسپورٹس مین آپ سے ملتے ہیں، کیا آپ انہیں دانتوں اور مجموعی صحت کے حوالے سے کوئی مشورہ دیتے ہیں؟

❁ جی نوجوان کرکٹرز کو جسمانی فٹنس کے ساتھ ساتھ دانتوں کی صحت کا بھی مشورہ دیتا ہوں۔

4. کیا آپ نے کبھی کسی قریبی شخص کو منہ کے کینسر یا دانتوں کی بیماری میں مبتلا ہوتے دیکھا ہے؟ ان کا کیا انجام ہوا؟

❁ جی ہاں میرے قریبی جاننے والے کو منہ کا کینسر ہو گیا تھا جس کی وجہ سے ان کا انتقال ہو گیا۔

5. آپ کے خیال میں لوگ پان گٹکے کے نقصانات جاننے کے باوجود کیوں استعمال کرتے ہیں؟

❁ جی ہاں میں سمجھتا ہوں کہ اُن لوگوں میں شعور کی کمی ہے۔ جو یہ جانتے ہوئے کہ کینسر کا کوئی علاج نہیں ہے پھر بھی یہ پان، گٹکے کا استعمال کرتے ہیں۔

معاشرتی ذمہ داری اور شعور:

6. آپ جیسی معروف شخصیات اگر آگے آئیں اور ان عادات کے خلاف بولیں تو اس کے کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں؟

❁ جی ہاں اگر معروف شخصیات آگے آئیں اور ان عادات کے بارے میں بولیں گے تو اُس کا اثر بلکل ہوگا۔

7. آپ کے خیال میں اسکول اور کالج کی سطح پر اس موضوع پر کتنا کام ہونا چاہیے؟

❁ جی ہاں بلکل اسکول اور کالج میں ان چیزوں پر (پان، گٹکا) سختی ہونی چاہیے۔

8. حکومت اور ادارے اس مسئلے کے لیے کیا اقدامات کریں تو زیادہ اثر ہوگا؟

❁ جی ہاں بلکل حکومت کو اس مسئلے پر سخت اقدامات کرنے ہوں گے۔

رائے عامہ کے لیے مخصوص کلپس:

9. اگر آپ کو ایک لمحے میں کسی بچے کو پان گٹکا شروع کرنے سے روکنا ہو — آپ اسے کیا کہیں گے؟

❁ میں اس کو ایک ہی بات کہوں گا اگر اچھی زندگی گزارنا چاہتے ہو تو ان چیزوں (پان، گٹکا) سے دور رہو

10. سوشل میڈیا پر نوجوان آپ کی بات سنتے ہیں — ان کے لیے آپ کی ایک لائن میں نصیحت؟

❁ ایک تو اپنے دانتوں خیال رکھیں دوسرا یہ کہ پان، گٹکے سے بڑی حد تک گریز کریں۔

11. اگر پان گٹکے کی لت میں مبتلا شخص یہ ویڈیو دیکھ رہا ہو — آپ اس سے کیا کہنا چاہیں گے؟

❁ پان گٹکے کی لت میں مبتلا شخص کو میں یہ ہی کہنا چاہوں گا کہ اپنا نہیں تو اپنے گھر والوں کا تو خیال کرو

12. آپ کے خیال میں صحت مند اور صاف دانت انسان کی شخصیت پر کس قدر اثر انداز ہوتے ہیں؟

❁ جی ہاں بلکل صحت مند اور صاف دانت انسان کی شخصیت پر بلکل اثر انداز ہوتی ہے اُس کی (Personality) اُبھر کر سامنے آتی ہے۔

13. دانتوں کی اچھی صحت زندگی کے کن پہلوؤں کو بہتر بناتی ہے؟ (مثلاً اعتماد، مسکراہٹ، پیشہ ورانہ زندگی)

❁ دانتوں کی اچھی صحت انسان کے اچھے کردار کو اُجاگر کرتی ہے۔

14. کیا آپ کو لگتا ہے کہ دانتوں کی صحت پر توجہ دینے سے بیماریوں میں بھی کمی آسکتی ہے؟

❁ جی ہاں یہ بات بلکل درست ہے کہ دانتوں کی اچھی صحت بہت سی بیماریوں سے بچاتی ہے۔

AK Electronics

Shop -339 Block-19 FB
Area Karachi.
Phone# 0331 0333954
0333 1275780
www.akelectronics.pk

We specialize in the best electronic appliances & Mobile Phones

Available on Cash & Easy Installments

BUY NOW PAY LATER

ضعیف مریض اور مکمل ڈینچر :

ضعیف مریض اور مکمل ڈینچر: چیلنجز اور حل انسانی عمر کے ساتھ ساتھ جسم کے دیگر نظاموں کی طرح منہ اور دانتوں کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے۔ جب قدرتی دانت ضائع ہو جائیں تو ان کی جگہ مصنوعی دانتوں یعنی مکمل ڈینچر (Complete Denture) کا سہارا لیا جاتا ہے۔ خاص طور پر ضعیف العمر مریضوں کے لیے یہ ایک عام اور اہم علاج ہے، لیکن اس میں کئی چیلنجز اور عملی مسائل بھی شامل ہیں جنہیں سمجھنا اور حل کرنا نہایت ضروری ہے۔

ضعیف مریضوں کو درپیش مسائل

1. جبڑے کی ہڈی (Alveolar Ridge) کا گھس جانا

وقت کے ساتھ جب دانت نہیں رہتے تو جبڑے کی ہڈی سکڑنے لگتی ہے، جس سے ڈینچر کو مضبوطی سے فٹ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

2. خشک منہ (Xerostomia)

عمر بڑھنے، کچھ دواؤں یا بیماریوں کی وجہ سے لعابِ دہن کی مقدار کم ہو جاتی ہے، جس سے ڈینچر چپکنے میں مشکل ہوتی ہے اور زخم بن سکتے ہیں۔

3. ہاتھوں کی کمزوری یا رعشہ

کئی ضعیف مریضوں کے ہاتھ کانپتے ہیں یا کمزور ہوتے ہیں، جس سے وہ ڈینچر کو خود سے صحیح طریقے سے لگانے اور صاف کرنے میں دقت محسوس کرتے ہیں۔

4. دماغی یا یادداشت کی بیماریاں

الزائمر یا ڈیمنشیا جیسے امراض میں مریض ڈینچر کا خیال رکھنا بھول جاتے ہیں، نتیجتاً صفائی نہ ہونے سے انفیکشنز یا فٹنگ کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

5. ڈینچر کا بار بار گرنا یا کھسکنا

اگر ڈینچر فٹ نہ ہو یا جبڑا بہت زیادہ سکڑ چکا ہو، تو بات کرتے، کھاتے یا ہنستے وقت ڈینچر نیچے آ جاتا ہے، جس سے مریض شرمندگی محسوس کرتا ہے۔

ممکنہ حل اور تجاویز

1. ذاتی نوعیت کا علاج (Customized Denture Design)

ہر مریض کے جبڑے کے مطابق ڈینچر ڈیزائن کرنا ضروری ہے۔ جدید میٹریل جیسے فلیکسیبل ڈینچر یا سافٹ لائنر بہتر فٹنگ اور آرام فراہم کرتے ہیں۔

2. ڈینچر اسٹیکر یا چپکنے والی کریم کا استعمال

ڈینچر ایڈہیسیو (adhesive) کریمیں کم لعاب والے مریضوں کے لیے مددگار ہو سکتی ہیں تا کہ ڈینچر بہتر فٹ ہو۔

3. امیڈیٹ ڈینچر کے بعد فالو اپ وزٹ

ڈینچر لگانے کے بعد چند ہفتوں تک باقاعدگی سے فالو اپ ضروری ہوتا ہے تا کہ فٹنگ میں تبدیلی یا کسی تکلیف کو بروقت ٹھیک کیا جا سکے۔

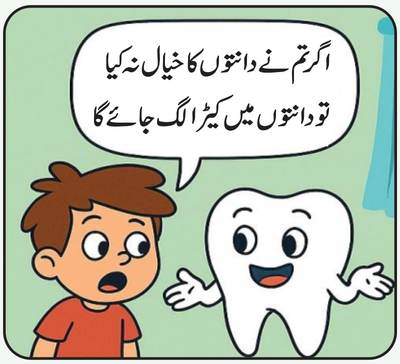
4. جبڑے کی سرجری یا امپلانٹ سپورٹ

بعض کیسز میں جہاں جبڑا بہت زیادہ سکڑ چکا ہو، وہاں اوور ڈینچر یا ڈینچر سپورٹڈ امپلانٹس بہتر متبادل ثابت ہوتے ہیں، اگرچہ یہ مہنگے اور تکنیکی طور پر پیچیدہ ہوتے ہیں۔

5. گھریلو نگہداشت اور تربیت

مریض اور ان کے تیمارداروں کو ڈینچر کی صفائی، اتارنے/پہننے کے طریقے اور احتیاطی تدابیر سے آگاہی دینا لازمی ہے۔ اس کے لیے تصویری گائیڈ یا ویڈیوز مفید ہو سکتی ہیں۔

نتیجہ: مکمل ڈینچر ضعیف مریضوں کی زندگی میں اعتماد اور خوشی واپس لا سکتے ہیں، بشرطیکہ انہیں صحیح فٹنگ، نگہداشت اور فالو اپ فراہم کیا جائے۔ ایک مسکراتا ضعیف چہرہ صرف مصنوعی دانتوں کی بدولت نہیں، بلکہ ہمارے سمجھدار اور ہمدردانہ رویے سے بھی جڑا ہوتا ہے۔ آیئے، بزرگوں کی مسکراہٹ کو محفوظ بنائیں۔



DENTAL
SERVICES
Spreading Healthy Smiles

DR. M. FAIZAN FEROZ & ASSOCIATES

Our Services

- Teeth Whitening
- Braces & Aligners
- Dental Implants
- Regular Checkups
- Scaling & Polishing
- Rootcanal Treatments
- All Major & Minor Teeth Surgeries
- dental Crowns & Bridges
- Removable Dentures

Consultation by Appointment Only

Farooq-e-Azam Medical Centre, St-15, Block-K, Adjacent to Farooq-e-Azam Masjid, North Nazimabad, Karachi

Contact # 0310-2111303

CHASE UP mini

NOW IN
SHAH FAISAL

CHASE UP STORES

KARACHI - HYDERABAD - MULTAN - GUJRANWALA - FAISALABAD - MARDAN

www.chaseupgrocery.com

@chaseup chaseupoffical @chaseuppk @ChaseUpOfficial @ChaseUpOfficial