



# कोविड-19 मुख एवम दंत्य संबधी

## कोविड-19 क्या है और कौन लोग जोखिम में है?

कोविड-19 श्वसन संबधी बीमारी है जो व्यक्ति-से-व्यक्ति में फैल सकती है। वायरस जिससे कोविड-19 संक्रमण होता है, एक नया कोरोनावायरस है, जिसे पहली बार 2019 में पहचाना गया। वायरस के संपर्क में आनेवाला प्रत्येक व्यक्ति जोखिम में होता है, लेकिन वृद्ध वयस्कों और जिन्हें दीर्घकालीन बिमारियां (हृदय रोग, मधुमेह, सांस की बीमारी, कैंसर, और अन्य अंतर्निहित चिकित्सीय स्थितियां) हों उन्हें गंभीर बीमारी का अधिक जोखिम होता है।

## कोविड-19 महामारी और मुख संबधी स्वास्थ्य स्थितियां

हालांकि कोविड-19 मुख्यतः श्वसन संबधी बीमारी है, कई लोगों ने ऐसे लक्षणों की सूचना दी है, जो श्वसन प्रणाली से परे हैं, जिनमें मुंह को प्रभावित करने वाले लक्षण भी शामिल हैं।

सुरक्षात्मक मुख संबधी स्वास्थ्य देखभाल में देरी, प्रसार को कम करने के लिए मास्क पहनने और कोविड-19 के कारण होने वाले तनाव के कारण कुछ लोगों में प्रतिकूल मुख संबधी परिस्थियों के अधिक मामले मिले हैं।

## मास्कवाला मुंह (मास्क माउथ) क्या है?

मास्कवाला मुंह (मास्क माउथ) लंबे समय के लिए मास्क पहनने से होने वाले विभिन्न प्रकार के मुख संबधी दुष्प्रभावों का वर्णन करता है। मास्कवाला मुंह में शुष्क मुंह, सांसों की दुर्गंध, दांतों की सड़न और यहां तक कि मसूड़ों की बीमारी भी शामिल हो सकती है। दंतचिकित्सकीय (डेंटल) पेशेवर इन दुष्प्रभावों के लिए कुछ कारकों को जिम्मेदार ठहराते हैं:

- **बाधित श्वास लेने के तरीकें (पैटर्न)।** अध्ययन दर्शाते हैं कि मास्क पहनना सांस लेने के तरीकों को किस तरह से प्रभावित कर सकता है, जिससे डायफ्राम के बजाय मुंह, छाती और गर्दन का उपयोग करके अधिक तेज़, उथली सांसें आती हैं। अपने मुंह से सांस लेने से लार की मात्रा कम हो जाती है, जो मुख संबधी स्वास्थ्य - जैसे कि भोजन के अवशेषों को निकालना और दांतों को कैविटी से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- **निर्जलीकरण (डीहाइड्रेशन)।** मास्क पहनने से भी आप सामान्य से कम पानी पीते हैं। निर्जलीकरण से मुंह सूख सकता है, दांतों की सड़न और सांसों की दुर्गंध का जोखिम बढ़ सकता है।
- **हवा का पुनर्चक्रण।** मास्क पहनने से आपके मुंह में सामान्य से अधिक कार्बन डाइऑक्साइड फंस जाता है, लेकिन इससे आपके शरीर पर कोई विषैला प्रभाव नहीं पड़ता है। हालांकि, यह आपके मुंह के माइक्रोबायोम की अम्लता को बढ़ा सकती है, जिससे यह आपको संक्रमण और सूजन की स्थितियों जैसे कि मसूड़ों की बीमारी के जोखिम में डाल सकती है।

## मास्कवाले मुंह (मास्क माउथ) के लक्षण क्या हैं?

मास्कवाले मुंह के लक्षणों की गंभीरता प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होती है, लेकिन यह स्थिति आमतौर पर खुद को इस प्रकार प्रस्तुत करती है:

- **शुष्क मुंह।** ज़ेरोस्टोमिया, या शुष्क मुंह, तब होता है जब आपके पास अपने मुंह को नम रखने के लिए पर्याप्त लार नहीं होती है। शुष्क मुंह से न केवल खाना, निगलना और बोलना मुश्किल हो जाता है, बल्कि इससे दांतों में सड़न और अन्य मुख संबधी संक्रमण होने की संभावना भी बढ़ जाती है।
- **सांसों की दुर्गंध।** जो आप खाते हैं, आपकी मुंह को स्वच्छ रखने की आदतें, और शुष्क मुंह से हैलीटोसिस, हो सकता है, जिसे आमतौर पर सांसों की दुर्गंध के रूप में जाना जाता है। लंबे समय तक मास्क पहनने से मुंह तेज़ी



# कोविड-19 मुख एवम दंत्य संबधी

से शुष्क हो सकता है, बल्कि यह खराब मुख संबंधी स्वच्छता या लहसुन और प्याज जैसे बदबूदार खाद्य पदार्थ खाने से होने वाली दुर्गंध को भी फंसा लेता है।

- **मसूड़ों से रक्तस्राव।** यदि आप अपने मसूड़ों में सूजन या खून बहता पाते हैं, तो यह जिंजीवाइटिस के लक्षण हो सकते हैं। मास्क पहनने से आपके मुंह में बैक्टीरिया के प्रकार और संख्या पर असर पड़ सकता है, जिससे प्लाक एकत्र हो सकता है और यह आपके मसूड़ों के ऊतकों तक बढ़ सकता है।

## मैं मास्कवाले मुंह (मास्क माउथ) से कैसे बच सकता/सकती हूं?

आपका इनमें से कुछ लक्षणों का अनुभव करने के बावजूद भी मास्क पहनने से वायरस का प्रसार धीमा होता है और आपके समुदाय में अतिसंवेदनशील लोगों की रक्षा करने में मदद मिलती है। इसके स्थान पर, इनमें से कुछ रोकथाम के उपायों को लागू करें:

- **अपनी मुख संबंधी देखभाल दिनचर्या पर ध्यान दें।** अपने दांतों को दिन में दो बार दो मिनट के लिए ब्रश करें और अपने दांतों के बीच दिन में एक बार फ्लॉस या अन्य इंटरडेंटल उपकरणों से साफ करें। अपने मुंह के सभी कोनों को साफ करने के लिए उचित ब्रश करने की तकनीक का उपयोग करना सुनिश्चित करें।
- **सफाई करने के बीच तरोताजा होना।** अपनी सांसों को तरोताजा करने और सफाई के बीच बैक्टीरिया से लड़ने के लिए अपने पास माउथवॉश रखें। अपने दंत चिकित्सकीय (डेंटल) पेशेवर से ऐसे माउथवॉश की सलाह देने के लिए कहें जो शुष्क मुंह को न बढ़ाए। बिना चीनी के (सुगर-फ्री) गम चबाने से भी भोजन के टुकड़ों को हटाने और सांसों की दुर्गंध की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है।
- **अपने दांत और मसूड़ों के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।** क्योंकि मुंह पर मास्क लगाने (मास्क माउथ) से आपके संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है, संवेदनशील दांतों और मसूड़ों का ध्यान रखें। यदि आपको कोई धब्बे, दर्द, रक्तस्राव, या कोमलता दिखाई देती है, तो उपचार के लिए जितनी सावधानी से हो सके अपने दंत चिकित्सक को दिखाएं।
- **पानी पीते रहें।** शुष्क मुंह से बचाव में मदद करने के लिए दिन भर पानी पीते रहें। यह शराब और कॉफी की खपत को सीमित करने में भी मदद कर सकता है, जिनसे निर्जलीकरण हो सकता है।
- **साफ मास्क का उपयोग करें।** बैक्टीरिया के विकास को रोकने के लिए अपने मास्क को नियमित रूप से बदलें या साफ करें। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सीडीसी) अनुशंसा करती है अपने मास्क को रोजाना धोएं या हर बार पहनने के बाद अपना मास्क बाहर फेंक दें।
- **किसी स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करें।** यदि आप मास्क के लम्बे इस्तेमाल से किसी मुख से संबंधित जटिलताओं का अनुभव करते हैं, तो तुरंत अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें। इसी तरह, यदि आपके मास्क से त्वचा संबंधी समस्याएं होती हैं, तो अपने त्वचा विशेषज्ञ से बात करें।



# कोविड-19 मुख एवम दंत्य संबधी

## कोरोनावायरस और महामारी से दांतों का पीसना और जकड़ना बढ़ना

कोविड-19 महामारी ने कई लोगों की भावनात्मक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रतिकूल प्रभाव डाला है। आय की हानि, प्रियजनों को खोना, कोरोनावायरस का डर, और बीमारी, ये सभी ब्रुक्सिज्म या दांत पीसने और जकड़ने जैसी स्थिति बनाने में योगदान कर सकते हैं। इस स्थिति से निम्नलिखित परिणाम हो सकते हैं:

- फूटे हुए दांत
- ढीले दांत
- टेम्पोरोमैंडिबुलर जोड़ों का दर्द
- सिरदर्द
- दांतों की टूट-फूट
- गर्म और सर्द के प्रति संवेदना (सनसनाहट) में वृद्धि

## मैं अपने दांतों को पीसने या जकड़ने से होने वाले इन संभावित दुष्प्रभावों को कैसे रोकूं?

अपने दंत चिकित्सकों से परामर्श करना और माउथ गार्ड बनवाना सबसे अच्छा समाधान हो सकता है। वे गर्म कंप्रेसरों और दर्द निवारकों की भी सिफारिश कर सकते हैं। यदि आप तुरंत किसी दंत चिकित्सक को दिखाने में असमर्थ हैं, तो ऐसे ओवर-द-काउंटर माउथ गार्ड उपलब्ध हैं जिन्हें लक्षणों से राहत के लिए पहना जा सकता है।

## मैं अपने मुख संबंधित स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए क्या कर सकता/सकती हूं?

मुख संबंधित स्वास्थ्य प्राथमिकता होनी चाहिए। आप दिन-प्रतिदिन की साधारण आदतों से बहुत कुछ कर सकते हैं।

- फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट से दो मिनट के लिए रोज़ाना दो बार ब्रश करें।
- रोज़ाना एक बार अपनी जीभ को अच्छी तरह से फ्लॉस और ब्रश/साफ करें।
- कभी भी टूथब्रश को किसी से साझा न करें।
- यदि आप बीमार हैं, तो हर तीन महीने या उससे पहले अपने टूथब्रश को बदलें।
- पर्याप्त मात्रा में फ्लोराइड युक्त पानी पिएं।
- स्टार्चयुक्त या शर्करायुक्त (चीनी से भरे) खाद्य पदार्थ और पेय का सेवन सीमित करें।
- तनाव को प्रबंधित करने के लिए हानिकारक आदतों (धूम्रपान, शराब का सेवन, नाखून चबाना) से परहेज करें।

यदि ब्रश या फ्लॉसिंग करते समय आपके मसूड़ों से खून बहता है, तो ब्रश करना जारी रखें और धीरे से और अच्छी तरह से फ्लॉस करें। अक्सर जब मसूड़ों की सेहत में सुधार होता है, तो रक्तस्राव कम हो जाता है।

## यदि मेरी दंत चिकित्सा का उपचार पूरा नहीं हुआ है या देखभाल की प्रक्रिया चल रही है तो मुझे क्या करना चाहिए?

- **पीरियोडॉन्टल (परिदंतिका) बीमारी के लिए** अपने दांतों को दिन में दो बार फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट से ब्रश करना जारी रखना सुनिश्चित करें। जहां दांत और मसूड़े मिलते हैं, वहां टूथब्रश के कोने से पहुंचना चाहिए। दिन में कम से कम एक बार फ्लॉसिंग करना भी आपकी दिनचर्या का हिस्सा होना चाहिए। आप अपने मुंह में बैक्टीरिया की संख्या को कम करने के लिए माउथ रिस करना भी शामिल कर सकते हैं।



# कोविड-19 मुख एवम दंत्य संबधी

- **उपचार नहीं किए गए दन्त सम्बंधित कैविटी** के लिए फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट के साथ अपने दांतों को ब्रश करना, फ्लॉसिंग और पानी पीना सहायक होता है। इस दिनचर्या में शुगरफ्री या ज़ाइलिटोल युक्त गम का उपयोग, चीनी और कार्बोहाइड्रेट भरपूर स्नैक्स से परहेज करने से कैविटी के अतिरिक्त विकास को रोकने में मदद मिल सकती है।

अस्थायी कराउन, अस्थायी भराव (फिलिंग्स) और प्रक्रिया में रूट कैनाल उपचार के लिए, क्षेत्र को सावधानी से साफ करें और चबानेवाली गम, चिपकने वाले/चिपचिपा खाद्य पदार्थ, और पॉपकॉर्न या बर्फ चिप्स जैसी कठोर वस्तुओं को चबाने से बचें। अपने दांत को सील करके रखना महत्वपूर्ण है। यदि आपको कोई समस्या आती है, तो अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें। तत्काल या आकस्मिक जरूरतें क्या हैं?

रक्तस्राव, तीव्र दर्द या संक्रमण, और दंत आघात इसके उदाहरण हैं। डेन्चर और ऑर्थोडॉंटिक के कार्य को प्रभावित करने वाले कुछ फंक्शन्स पर भी विचार किया जा सकता है।

**दंत चिकित्सक द्वारा प्रदान की जाने वाली दंत चिकित्सा देखभाल में शामिल हैं:**

- न रुकने वाले रक्तस्राव
- आपके मुंह में या उसके आसपास दर्दनाक सूजन
- दांत, दांतों, या जबड़े की हड्डी में दर्द
- दर्द या सूजन सहित मसूड़े का संक्रमण
- शल्य चिकित्सा उपचार के बाद (ड्रेसिंग परिवर्तन, सिलाई/टांका हटाना)
- टूटा या निकाला हुआ दांत
- कैंसर के लिए विकिरण या अन्य उपचार प्राप्त करने वाले लोगों के लिए डेन्चर समायोजन
- आपके गाल या मसूड़ों को चोट पहुंचाने वाले ब्रेसिज़ के तार को काटना या समायोजित करना
- असामान्य ऊतक की बायोप्सी

**कोविड-19 महामारी स्थिर होती दिख रही है। क्या मेरे लिए अपने दंत चिकित्सक के पास वापस जाना सुरक्षित है?**

सीडीसी का कहना है कि मुख संबंधित स्वास्थ्य रोकथाम तक पहुंच की आवश्यकता बढ़ गई है, क्योंकि कोविड-19 वैश्विक महामारी के दौरान कई दंत चिकित्सा की अपॉइंटमेंट्स को स्थगित कर दिया गया था। अब जब दंत चिकित्सा कार्यालय फिर से खुल गए हैं, तो किसी भी मुख संबंधी रोगों, तनाव से संबंधित आदतों (जैसे कि दांतों को पीसना या जकड़ना), या अनुपचारित दंत/मुख संबंधी रोगों का पेशेवर रूप से मूल्यांकन करवाना महत्वपूर्ण है।

दंत चिकित्सा कार्यालयों में व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) (दस्ताने, मास्क, आदि) और उच्च स्तरीय कीटाणुनाशक के साथ सतहों की सफाई का उपयोग करके संक्रमण नियंत्रण प्रक्रियाओं का उच्च पालन होता है। इस संयोजन के परिणामस्वरूप सुरक्षा का इतिहास बना है। कोविड-19 के इस समय के दौरान सुरक्षित देखभाल के लिए अतिरिक्त पीपीई और कीटाणुशोधन की आवश्यकता होती है, जिसमें N95 मास्क और अन्य वायु प्रसंस्करण उपायों का उपयोग शामिल है।



# कोविड-19 मुख एवम दंत्य संबधी

## दंत चिकित्सा कार्यालयों में मरीज़ सुरक्षा का समर्थन कैसे कर सकते हैं?

- ध्यान रखें कि आपके दंत चिकित्सक को आपकी अपॉइंटमेंट को पूरा करने के लिए अतिरिक्त उपायों और अधिक समय की आवश्यकता हो सकती है।
- अतिरिक्त पीपीई और सफाई की आवश्यकता हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप मरीजों के बीच अधिक समय की आवश्यकता हो सकती है।
- यदि आप वर्तमान में बीमार हैं या हाल ही में किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, जिसके कोविड-19 की जांच पॉजिटिव आई है, तो दंत कर्मचारियों को सूचित करें।
- यदि आपको कोई कोविड-19 के लक्षण हैं, तो दंत चिकित्सक के पास न जाएं। अपने चिकित्सक से संपर्क करें वह आपको जांच करवाने और कुछ समय के लिए अलग-थलग (आइसोलेट) रहने का सुझाव दे सकते हैं।

यदि आपके पास दंतिय देखभाल का नियमित स्रोत नहीं है, तो नीचे दिए गए स्रोतों में से किसी एक के माध्यम से संपर्क करें। इसके अतिरिक्त, आईडीपीएच ओरल हेल्थ सेक्शन ने एक दंत संसाधन मैप को सूचीबद्ध और अंकित किया है जिस यहां:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sharing> से एक्सेस किया जा सकता है। नीचे अन्य स्रोत हैं जो मुख संबंधित स्वास्थ्य सेवाओं के लिए आपकी खोज में सहायक हो सकते हैं।

1. इलिनॉय स्टेट डेंटल सोसाइटी (आईएसडीएस) के सदस्य के लिए “दंत चिकित्सक ढूंढें” दंत चिकित्सक निर्देशिका: <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>
2. आईएसडीएस की वेबसाइट पर “दंतिय क्लिनिक ढूंढें” संसाधन: <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>. यह लोगों के लिए सीमित वित्तीय क्षमता वाले क्लिनिकों की सूची है।
3. इलिनॉय के संघ के पात्र स्वास्थ्य केंद्र: <https://findahealthcenter.hrsa.gov>. ये केंद्र कम आय वाले, बिना बीमित, या अनिर्दिष्ट निवासी लोगों के लिए हैं।
4. यदि स्थानीय स्वास्थ्य विभाग में मुख संबंधित स्वास्थ्य कार्यक्रम हों तो उनके कई वेबपेज सूचीबद्ध होंगे..
5. इलिनॉय में तीन दंत चिकित्सा स्कूल हैं। तत्काल दंत चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने के बारे में जानकारी टेलीफोन के माध्यम से या उनकी वेबसाइट पर उपलब्ध है।

### यूनिवर्सिटी ऑफ इलिनॉय - शिकागो

312-996-8636

<https://dentistry.uic.edu/patients/appointments>

### सदर्न इलिनॉय यूनिवर्सिटी - एल्टन

618-474-7000

<https://www.siu.edu/dental/patient-clinics/index.shtml>

### मिडवेस्टर्न यूनिवर्सिटी - डाउनर्स ग्रोव

630-743-4500

<https://www.mwuclinics.com/illinois/services/dental>



# कोविड-19 मुख एवम दंत्य संबधी

## संसाधन

1. बुशेल, जी. (23 मार्च, 2020)। कोविड-19: बेहतर मुख संबंधित स्वच्छता के माध्यम से अपनी और दूसरों की देखभाल करने के लिए हमारी मार्गदर्शिका(गाइड)। <https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourself-and-others-through-better-oral-hygiene> से 1 अप्रैल, 2020 को प्राप्त किया गया
2. मिंटर-जॉर्डन, एम. (26 मार्च, 2020)। मुख संबंधी स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। <https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis/> से अप्रैल 1, 2020 को प्राप्त किया गया।
3. कोविड-19 कोरोनावायरस बिमारी के बारे में आपको जो जानने की आवश्यकता है। (20 मार्च, 2020)। <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf> से अप्रैल 1, 2020 को प्राप्त किया गया।
4. सर्दी-जुकाम और फ्लू का मौसम: बिमार होने पर अपने मुंह की देखभाल के 5 उपाए। <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season> से 1 अप्रैल, 2020 को प्राप्त किया गया।
5. विनट्रौब, बी. ज़ेड. (27 अगस्त, 2020)। *मुख संबंधी स्वास्थ्य और कोविड-19: बचाव और पहुंच की बढ़ती आवश्यकता। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फॉर डिजीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन)* [https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20\\_0266.htm](https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm) से मार्च 31, 2022 को प्राप्त किया गया।
6. Colgate.com. 2022. *मास्कवाला मुंह (मास्क माऊथ) क्या है: कारण, लक्षण & निवारण*। Colgate®. [ऑनलाइन] पर उपलब्ध: <https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth> [31 मार्च 2022 को एक्सेस किया गया]।
7. *क्या "कोविड दांत" सच में होते हैं? क्या मुझे चिंतित होना चाहिए?* (28 मार्च, 2022)। हेल्थलाइन। <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#fa-qs>