

COVID-19

منہ اور دانتوں کی دیکھ بہال

COVID-19 کیا ہے اور اس سے کسے خطرہ ہے؟

COVID-19 ایک سانس کی بیماری ہے جو ایک شخص سے دوسرے شخص میں پھیل سکتی ہے۔ COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس ایک نیا کورونا وائرس ہے جس کی پہلی بار 2019 میں شناخت کی گئی تھی۔ وائرس سے متاثر ہونے والے ہر فرد کو خطرہ ہوتا ہے، لیکن بڑی عمر کے بالغ افراد اور دائمی امراض (دل کی بیماری، ذیابیطس، دمہ، کینسر، اور دیگر بنیادی طبی حالات) میں شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

COVID-19 وبائی امراض اور دہانی صحت کے حالات

اگرچہ COVID-19 بنیادی طور پر سانس کی بیماری ہے، لیکن بہت سے لوگوں نے ایسی علامات کی اطلاع دی ہے جو نظام تنفس سے پرے ہوتی ہیں، بشمول منہ کو متاثر کرنے والی۔

تدارکی دہانی صحت کی دیکھ بہال میں تاخیر، پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے ماسک پہننا، اور COVID-19 کی وجہ سے پیدا ہونے والے تناؤ کے نتیجے میں کچھ لوگوں کے لیے منہ کی خراب حالتوں کے زیادہ واقعات ہوئے ہیں۔

ماسک منہ کیا ہے؟

ماسک منہ ایک طویل وقت تک ماسک پہننے سے ہونے والے مختلف قسم کے دہانی ضمنی اثرات کی وضاحت کرتا ہے۔ ماسک منہ میں خشک منہ، سانس کی بدبو، دانتوں کی خرابی، اور حتیٰ کہ مسوڑھوں کی بیماری بھی شامل ہو سکتی ہے۔ دانتوں کے ماہرین ان ضمنی اثرات کو چند عوامل سے منسوب کرتے ہیں:

- **سانس لینے کے پیٹرن (انداز) میں خلل۔** مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ کس طرح ماسک پہننے سے سانس لینے پر اثر پڑ سکتا ہے، جس کی وجہ سے ڈیافرام کے بجائے منہ، سینے اور گردن کا استعمال کرتے ہوئے زیادہ تیز، اتھلی سانسیں آتی ہیں۔ آپ کے منہ سے سانس لینے سے تھوک کی مقدار کم ہو جاتی ہے، جو دہانی صحت میں اہم کردار ادا کرتی ہے — کھانے کے بچے کھچے ذرات و ریشوں کو بہا دینا اور دانتوں کو سوراخوں (کیویٹیز) سے بچانا۔
- **آب ربانی۔** ماسک پہننے سے بھی آپ معمول سے کم پانی پیتے ہیں۔ پانی کی کمی منہ کی خشکی کا باعث بن سکتی ہے، جس سے دانتوں کی خرابی اور سانس کی بدبو کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- **ہوا کی ری سائیکلنگ۔** ماسک پہننے پر، آپ کے منہ میں معمول سے زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ پھنسی رہتی ہے، لیکن اس کے نتیجے میں آپ کے جسم پر زہریلا اثر نہیں پڑتا۔ تاہم، یہ آپ کے دہانی مائیکرو بائیوم کی تیزابیت کو بڑھا سکتا ہے، جو آپ کو انفیکشن یا مسوڑھوں کی بیماری جیسے سوزش کی حالتوں کے خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

ماسک منہ کی علامات کیا ہیں؟

- ماسک منہ کی علامات کی شدت ہر فرد کے لیے مختلف ہوتی ہے، لیکن یہ حالت عام طور پر خود کو اس طرح پیش کرتی ہے:
- **منہ خشک ہونا۔** زیرو سٹومیا، یا خشک منہ، اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے منہ کو نم رکھنے کے لیے کافی لعاب دہن نہیں ہوتا ہے۔ خشک منہ نہ صرف کھانے، نگلنے اور بولنے میں دشواری کا باعث بنتا ہے، بلکہ یہ آپ کے دانتوں کے سڑنے اور دیگر زبانی انفیکشن کے امکانات کو بھی بڑھاتا ہے۔
 - **سانس کی بدبو۔** آپ جو کھاتے ہیں، آپ کی دہانی حفظان صحت کی عادات، اور خشک منہ halitosis کا سبب بن سکتے ہیں، جسے عام طور پر سانس کی بدبو کے نام سے جانا جاتا ہے۔ طویل عرصے تک ماسک پہننے سے منہ کی خشکی شدید ہو سکتی ہے، لیکن یہ منہ کی ناقص صفائی یا لہسن اور پیاز جیسی بدبودار غذائیں کھانے سے پیدا ہونے والی بدبو کو بھی پھنسائے رکھتا ہے۔
 - **مسوڑھوں سے خون بہنا۔** اگر آپ دیکھتے ہیں کہ آپ کے مسوڑھوں میں سوجن ہے یا خون بہ رہا ہے تو یہ مسوڑھوں کی سوزش کی علامت ہو سکتی ہے۔ ماسک پہننے سے آپ کے منہ میں بیکنٹیریا کی قسم اور تعداد پر اثر پڑ سکتا ہے، جو پلاک بننے کا سبب بن سکتا ہے اور آپ کے مسوڑھوں کے ٹشوز تک پہنچ سکتا ہے۔

COVID-19

منہ اور دانتوں کی دیکھ بھال

میں ماسک منہ ہونے کو کیسے روک سکتا ہوں؟

حتیٰ کہ اگر آپ ان علامات میں سے کچھ کا تجربہ بھی کرتے ہیں، تو آپ کے ذریعے ماسک پہننے سے وائرس کا پھیلاؤ کم ہوجاتا ہے اور آپ کی کمیونٹی میں کمزور افراد کی حفاظت میں مدد ملتی ہے۔ اس کے بجائے، ان میں سے کچھ روک تھام کے اقدامات کو نافذ کریں:

- اپنے منہ کی دیکھ بھال کے معمولات پر توجہ دیں۔ دن میں دو بار اپنے دانتوں کو دو منٹ تک برش کریں اور دن میں ایک بار اپنے دانتوں کے درمیان فلاس یا دیگر انٹر ڈیٹیل آلات سے صاف کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ برش کرنے کی مناسب تکنیک اپنے منہ کے کونوں کو صاف کرنے کے لیے استعمال کریں۔
- دو صفائیوں کے درمیان تازہ ہو جائیں۔ اپنی سانس کو تازہ کرنے اور صفائی کے درمیان بیکنٹیریا سے لڑنے کے لیے ماؤتھ واش قریب رکھیں۔ اپنے دانتوں کے پیشہ ور سے ایک ایسے ماؤتھ واش کی سفارش کرنے کو کہیں جو خشک منہ کو زیادہ نہ بڑھائے۔ شوگر فری گم چبانے سے کھانے کے لمبے کو دور کرنے اور سانس کی بو کو ٹھیک کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔
- دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت پر نظر رکھیں۔ چونکہ ماسک منہ آپ کے انفیکشن کے امکانات کو بڑھاتا ہے، اس لیے حساس دانتوں اور مسوڑھوں کا خیال رکھیں۔ اگر آپ کو کوئی بد رنگی، درد، خون بہنا، یا درد کے تئیں حساسیت نظر آتی ہے، تو جتنی جلدی ہو سکے علاج کے لیے اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو دکھائیں۔
- سیراب رہیں۔ خشک منہ کو روکنے میں مدد کے لیے دن بھر پانی پیئیں۔ یہ الکحل اور کافی کے استعمال کو محدود کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے، جو پانی کی کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔
- صاف ماسک استعمال کریں۔ بیکنٹیریا کی افزائش کو روکنے کے لیے اپنے ماسک کو باقاعدگی سے تبدیل کریں یا صاف کریں۔ بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز (CDC) کی تجویز ہے کہ ہر روز اپنے ماسک کو دھوئیں یا ہر پہننے کے بعد اپنے ماسک کو باہر پھینک دیں۔
- نگہداشت صحت پیشہ ور سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو ماسک کے طویل استعمال سے دہانی پیچیدگیاں نظر آئیں تو فوری طور پر اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ اسی طرح، اگر آپ کا ماسک جلد کے مسائل کا سبب بنتا ہے، تو اپنے ڈرمیٹولوجسٹ سے بات کریں۔

کورونا وائرس اور عالمگیر وبائی بیماری لوگوں کے دانت بیسنے اور مٹھیاں بھینچنے کا باعث بنی ہے

COVID-19 وبائی مرض نے بہت سے لوگوں کی جذباتی بہبود پر ایک اہم منفی اثر ڈالا ہے۔ آمدنی میں کمی، اپنے پیاروں کو کھودینا، کورونا وائرس کا خوف، اور بیماری یہ سب کچھ ایسی حالت میں حصہ لے سکتے ہیں جسے بروکسزم یا دانت پیسنے اور مٹھیاں بھینچنا کہتے ہیں۔ یہ حالت درج ذیل کا سبب بن سکتی ہے:

- دانتوں میں درار
- ڈھیلے دانت
- عارضی مینڈیبلر جوڑوں کا درد
- سر درد
- دانتوں پر ٹوٹ پھوٹ
- گرم اور سرد چیز کی اضافہ شدہ حساسیت

میں اپنے دانت بیسنے یا مٹھیاں بھینچنے کے ممکنہ مضر اثرات کو کیسے روک سکتا ہوں؟

اپنے دانتوں کے ڈاکٹروں سے مشورہ کرنا اور ماؤتھ گارڈ بنوانا بہترین حل ہوسکتا ہے۔ وہ گرم کمپریسز اور درد کم کرنے والی ادویات کی بھی سفارش کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ابھی دانتوں کے ڈاکٹر کو دکھانے سے قاصر ہیں، تو اوور دی کاؤنٹر ماؤتھ گارڈز ہیں جنہیں علامات کو دور کرنے کے لیے پہنا جا سکتا ہے۔

COVID-19

منہ اور دانتوں کی دیکھ بھال

میں اپنی دہانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

دہانی صحت ایک ترجیح ہونی چاہیے۔ روزمرہ کی سادہ عادات کے ذریعے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

- فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ سے دو منٹ تک روزانہ دو بار برش کریں۔
 - دن میں ایک بار اپنی زبان کو مناسب طریقے سے فلاس اور برش/صاف کریں۔
 - ٹوتھ برش کبھی بھی شیئر نہ کریں۔
 - اگر آپ بیمار ہیں تو ہر تین ماہ یا اس سے پہلے اپنے ٹوتھ برش کو تبدیل کریں۔
 - فلورائیڈ پانی کی کافی مقدار پیئیں۔
 - نشاستہ دار یا میٹھے کھانے اور مشروبات کو محدود کریں۔
 - تناؤ پر قابو پانے کے لیے غیر صحت بخش عادات (سگریٹ نوشی، شراب نوشی، ناخن کاٹنا) سے بچیں۔
- اگر برش کرتے وقت یا فلاس کرتے وقت آپ کے مسوڑھوں سے خون نکلتا ہے، تو برش کرتے رہیں اور آہستگی سے اور اچھی طرح فلاس کریں۔ اکثر جب مسوڑھوں کی صحت میں بہتری آتی ہے تو خون بہنا کم ہوجاتا ہے۔

اگر میرے دانتوں کے علاج مکمل نہیں ہوئے ہوں یا دیکھ بھال جاری ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- پیریڈونٹل بیماری کے لیے اپنے دانتوں کو دن میں دو بار فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے برش کرنا یقینی بنائیں۔ ٹوتھ برش کو اس زاویے پر رکھنا چاہیے جہاں دانت اور مسوڑھے آپس میں ملتے ہیں۔ دن میں کم از کم ایک بار فلوس کرنا بھی آپ کے روزمرہ کے معمولات کا حصہ ہونا چاہیے۔ آپ اپنے منہ میں بیکیٹیریا کی تعداد کو کم کرنے کے لیے کئی شامل کر سکتے ہیں۔
- غیر علاج شدہ دانتوں کے سوراخوں (کیویٹیز) کے لیے اپنے دانتوں کو فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ، فلاسنگ اور پینے کے پانی سے برش کرنا مفید ہوتا ہے۔ اس معمول میں، شوگر فری یا xylitol پر مشتمل گم کا استعمال، چینی اور کاربوائیڈریٹ اسٹیکس کو ختم کرنے سے سوراخوں (کیویٹیز) کو مزید بڑھنے سے روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

عارضی کراؤنز، عارضی فلنگرز، اور روٹ کینال معالجے کے عمل میں، اوس حصے کو احتیاط سے صاف کریں اور چیونگم، چبانے والی/چپچپا کھانے والی اشیاء، اور پاپ کارن یا آئس چیس جیسی سخت اشیاء چبانے سے گریز کریں۔ اپنے دانتوں کو سیل بند رکھنا ضروری ہے۔ اگر آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ فوری یا بنگامی ضروریات کیا ہیں؟

خون بہنا، شدید درد یا انفیکشن، اور دانتوں کا صدمہ اس کی مثالیں ہیں۔ ڈینچر اور کچھ آرٹھوڈانٹک مسائل جو فنکشن کو متاثر کرتے ہیں اس پر بھی غور کیا جا سکتا ہے۔

دانتوں کی دیکھ بھال جس کا ایک دانتوں کے ڈاکٹر کو خیال رکھنا چاہیے ان میں شامل ہیں:

- خون کا بہنا جو بند نہیں ہوتا
- آپ کے منہ میں یا اس کے ارد گرد دردناک سوجن
- دانت، دانت یا جبرے کی ہڈی میں درد
- درد یا سوجن کے ساتھ مسوڑھوں کا انفیکشن
- سرجری کے علاج کے بعد (ڈریسنگ میں تبدیلی، سلائی/ٹانکے ہٹانا)
- ٹوٹا ہوا یا گرا ہوا دانت
- کینسر کے لیے تابکاری یا دیگر علاج حاصل کرنے والے لوگوں کے لیے دانتوں کی ایڈجسٹمنٹ
- بریسز کے تار کو توڑنا یا ایڈجسٹ کرنا جس سے آپ کے گال یا مسوڑھوں کو تکلیف ہو۔
- غیر معمولی ٹشو کی بایوپسی

COVID-19

منہ اور دانتوں کی دیکھ بھال

ایسا لگتا ہے کہ COVID-19 وبائی بیماری مستحکم ہوتی جارہی ہے۔ کیا میرے لیے اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس واپس جانا محفوظ ہے؟

CDC کا کہنا ہے کہ دہائی صحت سے بچاؤ تک رسائی کی ضرورت بڑھ گئی ہے، کیونکہ COVID-19 وبائی مرض کے دوران دانتوں کے ڈاکٹر کی بہت سی ملاقاتیں موخر کر دی گئی تھیں۔ اب جب کہ دانتوں کے دفاتر دوبارہ کھل گئے ہیں، یہ ضروری ہے کہ آپ کسی بھی منہ کی بیماریوں، تناؤ سے متعلق عادات جو آپ کو ہو سکتی ہیں (جیسے دانت پیسنا یا بھینچنا)، یا غیر علاج شدہ دانتوں/دہائی بیماریوں کے لیے پیشہ ورانہ تشخیص ضروری ہے۔

حفاظتی سازوسامان (PPE) (دستانے، ماسک وغیرہ) کا استعمال کرتے ہوئے انفیکشن کنٹرول کے طریقہ کار کی اعلیٰ پابندی ہوتی ہے اور اعلیٰ سطحی جراثیم کش سے سطحوں کی صفائی کی جاتی ہے۔ اس امتزاج کے نتیجے میں حفاظت کی تاریخ وجود میں آئی ہے۔ COVID-19 کے اس وقت کے دوران محفوظ نگہداشت کے لیے اضافی PPE اور ٹس انفیکشن کی ضرورت ہے، بشمول N95 ماسک کا استعمال اور دیگر ایئر پروسیسنگ اقدامات۔

مریض دانتوں کے دفاتر میں حفاظت کی حمایت کیسے کر سکتے ہیں؟

- سمجھیں کہ آپ کے دانتوں کے ڈاکٹر کو آپ کی ملاقات مکمل کرنے کے لیے اضافی اقدامات اور مزید وقت درکار ہو سکتا ہے۔
- مزید PPE اور صفائی کی ضرورت ہو سکتی ہے، جس کے نتیجے میں مریضوں کے درمیان زیادہ وقت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- دانتوں کے عملے کو مطلع کریں اگر آپ فی الحال بیمار ہیں یا حال ہی میں کسی ایسے شخص کے سامنے آئے ہیں جس نے COVID-19 کے لیے مثبت تجربہ کیا ہو۔
- اگر آپ کو COVID-19 کی کوئی علامات ہیں، تو دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس نہ جائیں۔ اپنے معالج سے رابطہ کریں جو تجویز کر سکتا ہے کہ آپ کا ٹیسٹ کروایا جائے اور کچھ عرصے کے لیے الگ تھلگ رکھا جائے۔

اگر آپ کے پاس دانتوں کی دیکھ بھال کا باقاعدہ ذریعہ نہیں ہے، تو ذیل میں سے کسی ایک ذریعہ سے رابطہ کریں۔ اس کے علاوہ، IDPH اورل ہیلتھ سیکشن نے دانتوں کے وسائل کے نقشے کو درج فہرست کیا اور نقشہ سازی کی ہے جس تک یہاں رسائی حاصل کی جا سکتی ہے:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1a2ZGYxXW3nLd3RAn4kPKiSOxVXBP90Cj&usp=sh>
aring- ذیل میں دیگر ذرائع ہیں جو آپ کی دہائی صحت کی خدمات کی تلاش میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

1. الینوائے اسٹیٹ ڈینٹل سوسائٹی (ISDS) کے ممبر ڈینٹلسٹ ڈائرکٹری کے لیے "ڈینٹلسٹ تلاش کریں":
<https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dentist>
2. ISDS ویب سائٹ پر "ڈینٹل کلینک تلاش کریں" کا وسیلہ: <https://www.isds.org/for-the-public/find-a-dental-clinic>۔ یہ محدود مالی قابلیت والے لوگوں کے لیے کلینک کی فہرست ہے۔
3. الینوائے کے وفاقی طور پر اہل صحت کے مراکز: <https://findahealthcenter.hrsa.gov>۔ یہ مراکز ان لوگوں کے لیے ہیں جو کم آمدنی والے، غیر بیمہ شدہ، یا غیر دستاویزی رہائشی ہیں۔
4. کئی مقامی محکمہ صحت کے ویب صفحات درج کریں گے اگر ان کے پاس زبانی صحت کا پروگرام ہے۔
5. الینوائے میں دانتوں کے تین اسکول ہیں۔ دانتوں کی فوری دیکھ بھال تک رسائی کے بارے میں معلومات کال کر کے یا ان کی ویب سائٹ پر جا کر لی جا سکتی ہے۔

یونیورسٹی آف الینوائے – شکاگو

312-996-8636



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

سدرن الینوائے یونیورسٹی - آلتن

618-474-7000

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

مڈ ویسٹرن یونیورسٹی - ڈاونرز گروو

630-743-4500

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

وسائل

1. Bushell, G. (2020، مارچ 23)- COVID-19: بہتر دہانی حفظان صحت کے ذریعے اپنی اور دوسروں کی دیکھ بھال کے لیے ہماری گائیڈ۔ 1 اپریل، 2020 کو درج ذیل سے اخذ کردہ۔ <https://www.dentalhealth.org/blog/covid-19-our-guide-to-looking-after-yourself-and-others-through-better-oral-hygiene>
2. Minter-Jordan, M. (2020، مارچ 26)- دہانی صحت معنی رکھتی ہے۔ 1 اپریل 2020 کو درج ذیل سے اخذ کیا گیا [/https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis](https://whatsnew.dentaquest.com/the-impact-of-covid-19-on-the-oral-health-crisis)
3. آپ کو COVID-19 کورونا وائرس کی بیماری کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے۔ (2020، مارچ 20)- 1 اپریل 2020 کو درج ذیل سے اخذ کیا گیا <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
4. سردی اور فلو کا موسم: جب آپ بیمار ہوں تو اپنے منہ کی دیکھ بھال کرنے کے 5 طریقے۔ 1 اپریل 2020 کو درج ذیل سے اخذ کیا گیا <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/c/cold-and-flu-season>
5. Weintraub, B. Z. (2020، اگست 27)- دہانی صحت اور COVID-19: تدارک اور رسائی کی ضرورت کو بڑھانا۔ مراکز برائے ضبط و انسداد امراض۔ 31 مارچ 2022 کو درج ذیل سے اخذ کیا گیا https://www.cdc.gov/pcd/issues/2020/20_0266.htm
6. Colgate.com. 2022. ماسک منہ کیا ہے: وجوہات، علامات اور تدارک | Colgate®. [آن لائن] یہاں دستیاب ہے: <https://www.colgate.com/en-us/oral-health/threats-to-dental-health/what-is-mask-mouth> [31> گئی۔
7. کیا "COVID دانت" کوئی چیز ہے؟ کیا مجھے فکر مند ہونا چاہیے؟ (2022، مارچ 28)- ہیلتھ لائن۔ <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/covid-teeth#faq>