DENTAL JAHAN
ڈینٹل جہاں
MONTHLY DENTAL JAHAN KARACHI

# دانتوں کی بیماریوں کے متعلق آگاہی

لوگوں کی آگاہی کے لیئے اس مہم کو آگے بڑھائیں۔

ماہانہ میگزین جلد نمبر: 1
شمارہ: مئی 2025

# DENTAL JAHAN
# ڈینٹل جہاں
MONTHLY DENTAL JAHAN KARACHI

دانتوں کے علاج کی تاریخ

پلاک، ٹارٹر اور کیلکولس کی وضاحت:

مسواک کی افادیت اور تاریخ

دانتوں کی صحت اور صفائی:

بچوں کے دانت نکلنے اور گرنے کا مکمل مرحلہ:

معروف گلوکار حسن جہانگیر کا خاص پیغام پان، گٹکا اور چھالیا کھانے والوں کیلئے

تھوک لعاب دہن (Saliva) کیا ہے اور اس کی اہمیت؟

تھرڈ مولر کو ’عقلدار دانت‘‘ کیوں کہتے ہیں؟

Colgate® Total 12

# 12 گھنٹے جراثیم سے تحفظ

## ڈبل زنک ایکشن کے ساتھ*

زیادہ بیکٹیریا سے لڑے**

بنائے ایک حفاظتی ڈھال
پورے 12 گھنٹے کے لیے*

* بیکٹیریا سے لڑے اور دے تحفظ 12 گھنٹوں تک چار ہفتے مسلسل استعمال کے ساتھ
** بمقابلہ غیر اینٹی بیکٹیریل ٹوتھ پیسٹ کے

# اداریہ


بانی: ڈاکٹر محمد فیروز جہانگیر

ڈائریکٹر: جہانگیر انور

چیف ایڈیٹر: ڈاکٹر محمد فیضان فیروز

ایڈیٹر: ڈاکٹر رخسار اسامہ

ڈیزائین لے آوٹ: محمد شریف

مارکیٹنگ مینیجر : محمد شریف رمضان

لیگل ایڈوائزر: ارشاد دھلوی ایڈوکیٹ

پبلیشر: ڈینٹل جہاں

شمارہ: مئی 2025

جلد نمبر: 1

تعداد: 10000



پتہ: ایس۔سی 13، نوراسکوئر، مین یونیورسٹی روڈ، کراچی۔

فون: 0302-8241041

dentaljahan777@gmail.com

ہمیں خوشی ہے کہ آج ہم اپنے نئے میگزین ڈینٹل جہاں کے ذریعے آپ تک پہنچنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ یہ میگزین خاص طور پر عوامی آگاہی کیلئے تیار کیا گیا ہے۔ تاکہ دانتوں کی بیماریوں اور منہ کی صحت سے متعلق اہم معلومات آپ پہنچائی جاسکیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم نہ صرف دانتوں کی بیماریوں کے بارے میں آگاہی فراہم کریں بلکہ ان بیماریوں سے بچاؤ کے طریقوں کو بھی واضح کریں۔

دانتوں اور منہ کی بیماریوں کی صورت میں اکثر لوگ ان کو معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیتے ہیں، جس سے حالات پیچیدہ ہو سکتے ہیں۔ ایسے میں اس میگزین کا مقصد یہ ہے کہ عوام تک صحیح معلومات پہنچائیں تاکہ وہ دانتوں کی بیماریوں کی علامات کو جلدی پہچان سکیں اور ان کا علاج بروقت کرواسکیں۔ مزید برآں ہم اس میگزین میں اس بات پر زور دیں گے۔ تاکہ دانتوں کی صفائی مناسب غذا اور باقاعدہ چیک اپز کس طرح، ہمیں ان بیماریوں سے بچاسکتے ہیں۔

آئندہ آنے والے شمار میں ہم مختلف موضوعات پر تفصیل سے بات کریں گے جیسے گٹکا، پان، چھالیہ اور سگریٹ کے استعمال سے منہ کی بیماریوں کا خطرہ بچوں میں دانتوں کی دیکھ بھال اور بزرگوں کیلئے خاص ڈینٹل احتیاطی تدابیر ہم یہ بھی چاہتے ہیں کہ ہمارے قارئین ہر مسئلے پر گہرائی سے سوچیں اور اپنی صحت کا خیال رکھیں۔

ہمیں یقین ہے کہ یہ میگزین آپ کو نہ صرف دانتوں کی بیماریوں سے آگاہ کرے گا۔ بلکہ ان سے بچنے کیلئے احتیاطی تدابیر بھی فراہم کرے گا۔ اس کا مقصد صرف معلومات فراہم کرنا نہیں بلکہ آپ کو اس بات پر آمادہ کرنا ہے کہ آپ اپنے دانتوں اور منہ کی صحت کے بارے میں مزید فکر مند ہوں۔ تاکہ آپ ہمیشہ صحت مند اور خوش رہیں۔

ہمارے ساتھ اس سفر میں شامل ہوں اور اس میگزین کو اپنے دوستوں اور خاندان کے ساتھ شیئر کریں تاکہ ہم سب مل کر دانتوں اور منہ کی بیماریوں سے بچاؤ کے بارے میں آگاہی پھیلاسکیں۔

**چیف ایڈیٹر**
**ڈاکٹر محمد فیضان فیروز**
**(ڈینٹل جہاں)**

# دانتوں کے علاج کی تاریخ

ڈینٹل سرجری کی تاریخ صدیوں پرانی ہے اور یہ ارتقائی مراحل سے گزرتی ہوئی جدید دور میں انتہائی ترقی یافتہ شکل اختیار کر چکی ہے۔ دانتوں کے علاج کی ابتدا قدیم تہذیبوں سے ہوئی، جہاں لوگ جڑی بوٹیوں، دھاتوں اور روایتی طریقوں سے دانتوں کے امراض کا علاج کرتے تھے۔ یہاں ہم ڈینٹل سرجری کی تاریخ اور ارتقا کا ایک تفصیلی جائزہ پیش کر رہے ہیں۔

1. قدیم دور (قبل از 500 قبل مسیح) انسانی کھوپڑیوں پر ہونے والی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 7000 قبل مسیح میں بھی دانتوں کے علاج کے شواہد موجود ہیں۔ قدیم تہذیبوں میں درج ذیل طریقے استعمال کیے جاتے تھے۔

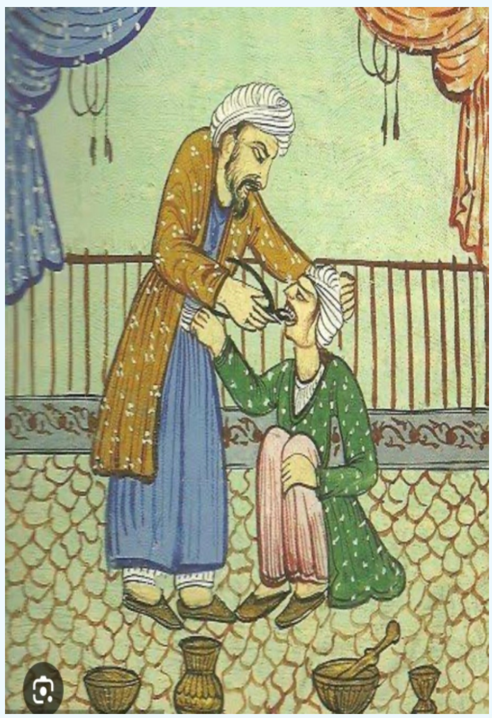
- وادی سندھ کی تہذیب (5000-3000 قبل مسیح) کھدائی کے دوران دریافت ہونے والی کھوپڑیوں میں سوراخوں کے نشان ملے ہیں۔ جن سے اندازہ ہوتا ہے۔ کہ لوگ دانتوں میں کیڑا لگنے کا علاج کرنے کی کوشش کرتے تھے۔
- مصر اور میسوپوتیمیا (3000 قبل مسیح) مصری پیپرس (Ebers Papyrus) میں دانتوں کے درد اور مسوڑھوں کی بیماریوں کے علاج کے لئے جڑی بوٹیوں اور دیگر اجزاء کے استعمال کا ذکر موجود ہے۔
- چین (2700 قبل مسیح) چینی طبیبوں نے ایکیوپنکچر کے ذریعے دانتوں کے درد کے علاج کا آغاز کیا۔ جو آج بھی متبادل علاج کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

2. قدیم یونان اور روم (500 قبل مسیح-500 عیسوی)

- بقراط (Hippocrates) اور ارسطو (Aristotle) نے دانتوں کی بیماری اور سرجری پر تحریریں لکھیں انہوں نے دانت نکالنے مسوڑھوں کی جراحی اور دانتوں کے علاج کے دیگر طریقوں پر روشنی ڈالی۔ رومی تہذیب میں سونے اور چاندی سے دانتوں کو جوڑنے (Dental Prosthetics) کا ذکر موجود ہے۔

3. قرون وسطیٰ اور اسلامی دور (500-1500 عیسوی) اس دور میں طب اور جراحی میں بہت ترقی ہوئی اور مسلم سائنسدانوں نے دانتوں کے علاج میں نمایاں کام کیا۔

- ابوالقاسم الزہراوی (936-1013 عیسوی) اندلس کے اس معروف مسلم سرجن نے اپنی کتاب التصریف میں دانتوں کی سرجری کے مختلف طریقوں کا ذکر کیا۔ انہوں نے دانت نکالنے دانتوں کے اوپر پلاسٹر لگانے اور دانتوں کے درمیان خلا کو پُر کرنے کے جدید طریقے متعارف کروائے۔
- ابن سینا (980-1037 عیسوی) انہوں نے القانون فی



الطب میں دانتوں کے امراض اور علاج پر تفصیلی تحریریں لکھیں۔ جن میں مسوڑھوں کی بیماریوں اور دانتوں کے درد کے لئے جڑی بوٹیوں کا ذکر موجود ہے۔

4. نشاۃ ثانیہ (Renaissance) اور جدید دندان سازی کی بنیاد (1500-1800 عسوی) یہ وہ دور تھا جب ڈینٹل سرجری کو ایک علیحدہ پیشے کے طور پر تسلیم کیا جانے لگا۔

- پیرفاچارڈ (Pierre Fauchard) جدید ڈینٹسٹری کا بانی (1678-1761)
- فرانسیسی سرجن فاچارڈ نے 1728 میں "The Surgeon Dentist" نامی کتاب لکھی جس میں دانتوں کے علاج اور جراحی کے جدید اصول متعارف کرائے۔
- انہوں نے دانتوں میں فلنگز (Fillings) لگانے اور بریسز (Braces) کا ابتدائی تصور دیا۔
- انگلینڈ اور امریکہ میں ترقی 18 ویں صدی میں دانتوں کی جراحی کے لئے مخصوص اوزار متعارف کرائے گئے۔
- مصنوعی دانت کے لئے ہاتھی کے دانت (Ivory) اور انسانی دانتوں کا استعمال شروع ہوا۔

5. 19 ویں اور 20 ویں صدی میں جدید ڈینٹل سرجری کی ترقی

- 1840 امریکہ میں پہلا ڈینٹل کالج Baltimore College of Dental Surgery قائم ہوا۔
- 1846 ولیم مارٹن نے اپنے ستھیزیا (Anesthesia) کا استعمال متعارف کرایا۔ جس کے بغیر درد کے دانتوں کا علاج ممکن ہوا۔
- 1859 امریکی ڈینٹل ایسوسی ایشن (ADA) کی بنیاد رکھی گئی۔
- 1880 فلنگز بنانے کے لئے سونا اور دیگر دھاتیں استعمال ہونے لگیں۔
- 1895 ایکس رے (X-Ray) کی ایجاد سے دانتوں کے اندرونی مسائل کا بہتر علاج ممکن ہوا۔

6. 21 ویں صدی جدید ٹیکنالوجی اور جدید ڈینٹل سرجری آج کے دور میں ڈینٹل سرجری انتہائی ترقی یافتہ ہو چکی ہے اور کئی جدید طریقے متعارف ہو چکے ہیں۔

- ڈینٹل امپلانٹس: ٹائٹینیم امپلانٹس نے مصنوعی دانتوں کے متبادل کے طور پر انقلاب برپا کر دیا۔
- لیزر ڈینٹسٹری: بغیر درد کے دانتوں کی سرجری ممکن ہو گئی۔
- 3D پرنٹنگ: مصنوعی دانتوں اور بریسز بنانے میں جدید ٹیکنالوجی کا استعمال بڑھ گیا۔
- روبوٹک سرجری: پیچیدہ دانتوں کی جراحی اب روبوٹس کے ذریعے بھی کی جا سکتی ہے۔

نتیجہ

ڈینٹل سرجری کا سفر ہزاروں سال پر محیط ہے۔ جو قدیم زمانے کے روایتی علاج سے شروع ہو کر آج جدید ٹیکنالوجی پر مبنی ہو چکا ہے۔ دنیا بھر میں دندان سازی کے شعبے میں مسلسل تحقیق ہو رہی ہے۔ جس سے مستقبل میں مزید غیر روایتی اور کم تکلیف دہ علاج متعارف ہونے کی توقع ہے۔

# مسواک کی افادیت اور تاریخ

مسواک کا استعمال صدیوں پرانا ہے اور دنیا کے مختلف خطوں میں اس کا رواج رہا ہے خاص طور پر اسلامی روایات میں اس کا ایک خاص مقام ہے۔ تاریخی شواہد کے مطابق قدیم مصری، یونانی اور رومی تہذیبوں میں بھی درخت کی ٹہنیوں کو دانتوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ تاہم اسلام میں نبی کریم ﷺ مسواک کے استعمال پر بہت زور دیا اور اسی وجہ سے یہ آج بھی مسلم معاشروں میں عام ہے۔

مسواک کے فائدہ اجزاء

مسواک وعموماً پیلو، نیم، زیتون یا دیگر درختوں کی ٹہنیوں سے بنتی ہے۔ جن میں کئے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہیں۔ جیسے :

1. سلیکا (Silica) دانتوں کی میل اور بلاک کو صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔
2. ٹیننز (Tannins) مسوڑھوں کو مضبوط بناتے ہیں اور خون بہنے سے روکتے ہیں۔
3. اینزائمز اور ریزنز (Enymes & Resins) یہ قدرتی طور پر دانتوں پر ایک حفاظتی تہہ چڑھاتے ہیں جو جراثیم کے حملے سے بچاتی ہے۔
4. فلورائیڈ (Fluoride) دانتوں کو مضبوط بناتا ہے اور کیویٹیز (Cavities) سے بچاتا ہے۔
5. الکلائیڈز (Alkaloids) ان میں جراثیم کش خصوصیات ہوتی ہیں۔ جو دانتوں اور منہ کے انفیکشن کو روکتی ہیں۔
6. ایسینشیل آئلز (Essential Oils) سانس کو تازگی بخشتے ہیں اور منہ کی ناخوشگوار بدبو کو ختم کرتے ہیں۔

مسواک کے فوائد:

1. دانتوں کے لئے فوائد

- پلاک اور ٹیڑھ (Tartar) کو روکتا ہے۔
- دانتوں کی چمک کو بڑھاتا ہے۔
- دانتوں کو کیڑا لگنے (Cavities) سے بچاتا ہے۔
- دانتوں کی قدرتی سفیدی بحال کرتا ہے۔

2. مسوڑھوں کے لئے فواہد:

- خون بہنے والے مسوڑھوں کو روکتا ہے۔
- سوجن اور جلن کو کم کرتا ہے۔
- مسوڑھوں کو مضبوط اور صحت مند بناتا ہے۔

زبان اور منہ کی صفائی:

- زبان کی سطح پر موجود بیکٹیریا کو ختم کرتا ہے۔
- سانس کی بدبو کو دور کرتا ہے۔
- منہ کی عمومی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

4. جراثیم کش اثرات:

- منہ میں موجود نقصان دہ بیکٹیریا کو ختم کرتا ہے۔
- مسواک کا باقاعدہ استعمال منہ کے انفیکشنز کو کم کرسکتا ہے۔
- لعاب دہن (Saliva) کی پیداوار بڑھا کر منہ کے قدرتی دفاعی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔

مسواک کے استعمال کا طریقہ:

مسواک کو استعمال کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے ایک انچ کے قریب چبا کر ریشے دار بنا لیا جائے اور پھر اسے نرم انداز میں دانتوں، مسوڑھوں اور زبان ہر ملیں دن میں کم از کم دو مرتبہ (صبح اور رات) مسواک کرنا منہ کی صحت کے لئے نہایت مفید ہے۔

مسواک کے دن میں پانچ مرتبہ استعمال کرنے کے فائدے:

مسواک کے دن میں پانچ مرتبہ استعمال منہ کی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ ذیل میں اس کے اہم فوائد کی تفصیل دی گئی ہے۔

1. دانتوں اور مسوڑھوں کی مکمل حفاظت:

- دن میں پانچ مرتبہ مسواک کرنے سے دانتوں پر جمنے والی میل اور پلاک (Plaque) مکمل طور پر ختم ہوجاتی ہے۔
- مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور خون بہنے یا سوجن کی شکایت نہیں رہتی۔
- دانتوں پر کسی بھی قسم کی ٹیڑھ (Tartar) بننے سے روکا جاسکتا ہے

2. منہ میں بیکٹیریا اور انفکشن سے تحفظ:

- ہمارے منہ میں ہر وقت بیکٹیریا پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ خاص طور پر کھانے کے بعد۔
- اگر دن میں پانچ مرتبہ مسواک کی جائے تو نقصان دہ بیکٹیریا کا خاتمہ ممکن ہوجاتا ہے۔ جس سے منہ کی بیماریوں اور انفیکشنز کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔
- منہ کے السر (Mouth Ulcers) اور دیگر مسائل بھی کم ہوجاتے ہیں

3. سانس کی بدبو کا مکمل خاتمہ:

- سانس کی بدبو (Bad Breath) عام طور پر بیکٹیریا اور خوراک کے ذرات کی وجہ سے ہوتی ہے۔
- مسواک قدرتی طور پر اینٹی سیپٹک ہوتی ہے۔ جو منہ میں تازگی برقرار رکھتی ہے۔
- پانچ مرتبہ مسواک کرنے سے دن بھر سانس کی بدبو پیدا ہوتی اور منہ ہر وقت تازہ محسوس ہوتا ہے۔

- مسواک میں موجود فلورائیڈ، ٹیننز، سلیکا اور قدرتی اینٹی بیکٹیریل اجزاء دن بھر دانتوں کو مضبوط اور چمکدار رکھتے ہیں۔
- یہ دانتوں کی سفیدی کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ خاص طور پر چائے، کوفی یا دیگر رنگ دار اشیاء کے استعمال کے بعد۔

6. ذہنی سکون اور روحانی فوائد:

- اسلام میں مسواک کا ذکر سنت کے طور پر کیا گیا ہے اور اس کا استعمال ذہنی سکون اور روحانی تسکین کا باعث بنتا ہے۔
- مسواک کے دوران مسوڑھوں پر ہلکے دباؤ سے مساج ہوتا ہے جو سکون کا احساس دلاتا ہے۔
- وضو کے ساتھ مسواک کرنے سے طبی اور روحانی فوائد دونوں حاصل ہوتے ہیں۔

7. پیٹ اور ہاضمے پر مثبت اثرات:

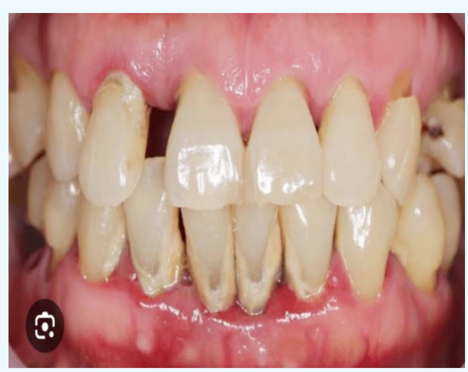
- مسواک کے کچھ اجزاء نظام ہاضمہ پر اچھے اثرات ڈالتے ہیں۔
- منہ میں جراثیم کی کمی سے معدے میں انفیکشن کا خطرہ کم ہوجاتا ہے
- کھانے کے بعد مسواک کرنے سے خوراک کے ذرات آسانی سے صاف ہوجاتے ہیں۔

# دانتوں کی صحت اور صفائی: پلاک، ٹارٹر اور کیلکولس کی وضاحت:

8 مسواک اور ٹوتھ برش کا متوازن استعمال کیسے کریں؟

- صبح اور رات ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں تا کہ گہری صفائی ہو سکے۔
- نماز سے پہلے یا کھانے کے بعد مسواک کریں تا کہ دن بھر دانت صاف رہیں اور منہ کی صحت برقرار رہے۔
- رات سونے سے پہلے اگر چاہیں تو برش کے ساتھ مسواک بھی کر سکتے ہیں۔تا کہ دن بھر کی میل مکمل طور پر صاف ہو جائے۔

نتیجہ: مسواک کا دن میں پانچ مرتبہ استعمال دانتوں، مسوڑھوں، زبان اور مجموعی منہ کی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس سے منہ ہر وقت صاف اور تازہ محسوس ہوتا ہے۔سانس کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔اور دانت مضبوط اور چمکدار بنتے ہیں۔جدید دور میں ٹوتھ برش کے ساتھ مسواک کو شامل کرنا بہترین فیصلہ ہے۔ کیونکہ یہ قدرتی طور پر منہ کی صفائی اور صحت کے لئے ایک مکمل پیکج فراہم کرتا ہے۔



ایک عام آدمی کو سمجھانے کیلئے میں آسان اور عام فہم زبان میں سمجھاتا ہوں تا کہ ہر کوئی اس اہم مسئلے کو سمجھ سکے اور اس سے بچنے کیلئے عملی اقدامات کر سکے۔

1. ڈینٹل پلاک (Dental Plaque) کیا ہے؟

پلاک ایک چپچپا بے رنگ یا پیلاہٹ مائل پتلی تہہ ہوتی ہے جو آپ کے دانتوں پر بنتی ہے۔ یہ تہہ بنیادی طور پر جراثیم (بیکٹیریا) تھوک (لعاب) اور کھانے کے ذرات سے بنتی ہے۔

پلاک کیسے بنتا ہے؟

جب آپ کچھ کھاتے یا پیتے ہیں خاص طور پر چینی اور نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) والی چیزیں تو منہ میں موجود بیکٹیریا انہیں توڑ کر تیزاب بناتے ہیں۔یہ تیزاب دانتوں پر چپکنے والی تہہ بنا دیتا ہے جسے ہم پلاک کہتے ہیں۔

پلاک کے نقصانات:

- پلاک اگر صحیح وقت پر صاف نہ کیا تو یہ دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔
- اس میں موجود بیکٹیریا کے مین انیمل (Enamel) کو نقصان پہنچاتے ہیں۔جس سے کیویٹیز (Cavities) بن سکتی ہیں۔
- پلاک مسوڑھوں میں سوجن اور انفیکشن پیدا کر سکتا ہے۔جسے مسوڑھوں کی بیماری (Gingivitis) کہتے ہیں۔
- وقت کے ساتھ اگر پلاک کو صاف نہ کیا جائے تو یہ سخت ہو کر ٹارٹر یا کیلکولس میں بدل جاتا ہے۔

2. ٹارٹر (Tartar) اور کیلکولس (Calculus) کیا ہے؟

پلاک تو نرم ہوتا ہے اور برش یا مسواک سے آسانی سے ہٹایا جا سکتا ہے۔لیکن اگر پلاک کو کئی دن تک نہ ہٹایا جائے تو یہ سخت ہو جاتا ہے اور اسے ٹارٹر یا کیلکولس کہا جاتا ہے۔

یہ کیسے بنتا ہے؟

جب پلاک زیادہ عرصے تک دانتوں پر رہتا ہے تو اس

- اگر اسے نہ نکالا جائے تو یہ پیوریا (Periodontitis) جیسے سنگین مسائل پیدا کر سکتا ہے۔جس میں مسوڑھے کمزور ہو کر دانتوں کو پکڑنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں اور دانت گر بھی سکتے ہیں۔
- سانس کی بدبو (Bad Breath) کی ایک بڑی وجہ ٹارٹر اور کیلکولس ہوتا ہے۔
- ٹارٹر دانتوں کی چمک کو کم کر دیتا ہے اور انہیں بدنما بنا دیتا ہے۔

پلاک، ٹارٹر اور کیلکولس سے بچنے کے آسان طریقے

1. روزانہ دو بار برش کریں:

- صبح اور رات کو فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ سے دانت برش کریں تا کہ پلاک نہ جمنے پائے۔
- نرم برش کا استعمال کریں اور دانتوں کے تمام حصوں کو اچھی طرح صاف کریں۔

2. مسواک یا فلاس (Floss) کا استعمال کریں:

- مسواک سے دن میں کم از کم دو بار دانت صاف کریں خاص طور پر کھانے کے بعد۔
- ڈینٹل فلاس کا استعمال کریں تا کہ دانتوں کے بیچ میں چھپے خوراک کے ذرات اور پلاک کو ہٹایا جا سکے۔

3. چینی اور نشاستے والی چیزوں سے پرہیز کریں:

- میٹھے مشروبات، چاکلیٹ، بسکٹ اور جنک فوڈ کم کھائیں کیونکہ یہ پلاک بننے میں مدد دیتے ہیں۔
- اگر ایسی چیزیں کھائیں تو فوراً پانی سے کلی کریں یا مسواک کریں۔

4. پانی زیادہ پئیں:

- پانی منہ کو صاف رکھتا ہے اور بیکٹیریا کو پھلنے سے روکتا ہے۔
- سال میں کم از کم دو با ڈینٹسٹ کے پاس جائیں:
- اگر ٹارٹر یا کیلکولس بن چکا ہے تو اسے صرف ڈینٹل کلینک (Scalings) کے ذریعے ہی ہٹایا جا سکتا ہے۔
- ہر چھ ماہ بعد دانتوں کا معائنہ کرائیں تا کہ سنگین مسائل سے بچا جا سکے۔

نتیجہ: ٹارٹر اور کیلکولس بننے کا امکان کم ہو جاتا ہے ایک عام آدمی کو بس یہ یاد رکھنا چاہے کہ اگر دانت صاف نہ کئے جائیں تو پلاک بنے گا۔جو دانتوں اور مسوڑھوں کیلئے نقصان دہ ہے۔

لہذا اپنی روزمرہ کی عادتوں میں دانتوں کی صفائی کو شامل کریں اور مسکراہٹ کو صحت مند اور خوبصورت بنائیں۔

FAROOQ 'e' AZAM
WELFARE MEDICAL CENTRE

# FAROOQ-E-AZAM
WELFARE MEDICAL CENTRE

## HEPATITIS FREE SINDH PROGRAM

**MEDICAL CAMP ON 01 FEBRUARY 2025**

**TIMIMG : 8:00AM to 5:00PM**

**AT FAROOQ-E-AZAM WELFARE MEDICAL CENTRE**

## Hepatitis B & C

PREVENTION & CONTROL PROGRAM

TESTS | VACCINATION | TREATMENT

In Collaboration With

iHealth CARECENTRE

0327-2324625

St- 4 block K north nazimabad
farooq e azam jamia masjid, Karachi

# تھوک لعاب دہن (Saliva) کیا ہے اور اس کی اہمیت؟

لعاب دہن جسے عام طور پر تھوک کہا جاتا ہے ایک شفاف مائع ہوتا ہے جو ہمارے منہ میں مختلف لعابی غدود (Salivary Glands) کے ذریعے پیدا ہوتا ہے

یہ ایک قدرتی حفاظتی مائع ہے۔ جو منہ اور دانتوں کی صحت کیلئے بے حد ضروری ہے۔

لعاب دہن کیسے بنتا ہے؟

انسانی جسم میں تین بڑی لعابی غدود ہوتی ہیں جو لعاب پیدا کرتی ہیں۔

1. پاروٹڈ گلینڈز (Parotid Glands) یہ کانوں کے قریب واقع ہوتی ہیں اور زیادہ تر پانی والا لعاب بناتی ہیں۔
2. سب مینڈیبلر گلینڈز (Submandibular Glands) یہ زبان کے نیچے ہوتی ہیں۔ اور درمیانی مقدار میں لعاب بناتی ہیں۔
3. سب لنگول گلینڈز (Sublingual Glands) یہ زبان کے نیچے موجود چھوٹی گلینڈز ہوتی ہیں جو گاڑھا لعاب پیدا کرتی ہیں۔

اس کے علاوہ ہمارے منہ میں بہت سی چھوٹی چھوٹی لعابی غدود بھی موجود ہوتی ہیں جو لعاب بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

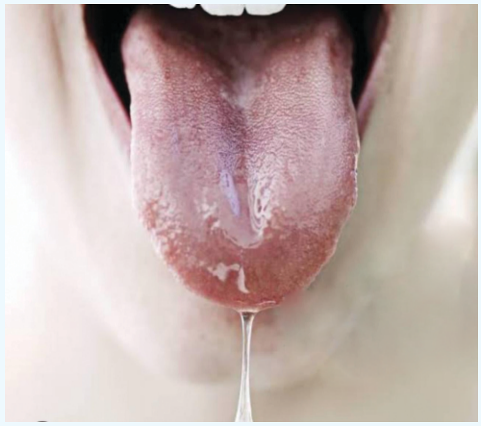
لعاب دہن کی پیداوار پر کیا اثر انداز ہوتا ہے۔

- جب ہم کھانے کے بارے میں سوچتے ہیں کھانے کی خوشبو سونگھتے ہیں یا کچھ کھاتے ہیں تو لعابی غدود زیادہ لعاب پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں۔
- رات کو جب ہم سوتے ہیں تو لعاب کی پیداوار کم ہو جاتی ہے۔
- بعض دوائیں، بیماریوں یا پانی کی کمی سے لعاب کی پیداوار کم ہو سکتی ہے۔

لعاب دہن کے فائدے:

لعاب دہن صرف پانی نہیں ہوتا بلکہ اس میں کئی اہم اجزاء ہوتے ہیں جیسے:

- پروٹینز (Proteins)
- خامرے یا اینزائمز (Enzymes) جیسے (Amylase)



2. کھانے کو چبانے اور ہضم کرنے میں مدد:

- لعاب کھانے کو نرم کرتا ہے تاکہ اسے آسانی سے چبایا اور نگلا جا سکے۔
- اس میں موجود امیلیز (Amylase) نامی انزائم کاربوہائیڈریٹس کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

3. منہ کی صفائی اور جراثیم کش اثرات:

- لعاب منہ کو دھونے کا قدرتی ذریعہ ہے جو کھانے کے ذرات کو صاف کرتا ہے۔
- اس میں موجود لائسوزائم (Lysozyme) اور اینٹی بیکٹیریل پروٹینز جراثیم کو مار کر انفیکشن سے بچاتے ہیں۔

4. سانس کی بدبو کو کنٹرول کرتا ہے۔

- لعاب میں موجود اینٹی بیکٹیریل اجزاء منہ کی بدبو پیدا کرنے والے بیکٹیریل کو ختم کرتے ہیں۔
- جب لعاب کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو منہ خشک ہو جاتا ہے اور سانس کی بدبو (Halitosis) پیدا ہو سکتی ہے۔

5. منہ کے زخم اور جلن کو ٹھیک کرنا ہے۔۔

- لعاب میں موجود قدرتی پروٹین اور خامرے منہ میں زخموں اور چھالوں کو جلد بھرنے میں مدد دیتے ہیں۔

لعاب کی کمی (Dry Mouth) اور اس کے نقصانات:

اگر لعاب کی پیداوار کم ہو جائے تو اس سے منہ اور دانتوں کی کئی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ اس حالت کو (زیروسٹومیا Xerostomia) کہا جاتا ہے۔

1. دانتوں کا خراب ہونا (Tooth Decay)

- لعاب کے بغیر دانتوں کی سطح پر بیکٹیریا تیزی سے جمع ہو جاتے ہیں جس سے کیویٹیز اور دانتوں کا گلنا شروع ہو جاتا ہے۔

2. مسوڑھوں کی بیماری (Gingivitis & Periodontitis)

- لعاب نہ ہونے کی وجہ سے مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں اور ان میں سوجن خون بہنا یا پیپ بننے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

3. سانس کی بدبو (Halitosis)

- لعاب کم ہونے سے منہ میں موجود بیکٹیریا زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں جس کی وجہ سے سانس سے بدبو آتی ہے۔

4. کھانے اور بولنے میں دشواری:

- چونکہ لعاب کھانے کو نرم اور چکنا بناتا ہے اس کی کمی سے خشک منہ میں کھانے کو چبانا اور نگلنا مشکل ہو جاتا ہے۔
- بعض لوگوں کو لعاب کی کمی کی وجہ سے بولنے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔

5 منہ کے السر اور جلن:

- لعاب منہ کے اندرونی ٹشوز کو نمی فراہم کرتا ہے اور اس کی کمی سے منہ کے اندر زخم اور جلن ہو سکتی ہے۔

لعاب کی کمی سے بچنے کے طریقے:

1. زیادہ پانی پیئیں جسم میں پانی کی کمی لعاب کی پیداوار کو کم کر سکتی ہے۔ اس لئے دن بھر زیادہ پانی پینا ضروری ہے۔
2. شوگر فری چیونگ گم لعابی غدود کو متحرک کر کے زیادہ لعاب پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔
3. مسواک یا برش کریں منہ کی صفائی کو برقرار رکھنے کیلئے دن میں دو بار برش کریں اور مسواک کریں۔
4. تمباکو اور الکحل سے پرہیز کریں۔ سگریٹ نوشی اور الکحل لعاب کی مقدار کم کر سکتے ہیں جس سے منہ خشک ہو جاتا ہے۔
5. کیلشیم اور وٹامن سی والی غذائیں کھائیں۔ کیلشیم اور وٹامن سی مسوڑھوں اور لعابی غدود کیلئے مفید ہوتے ہیں۔
6. ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر منہ میں مسلسل خشکی محسوس ہو تو

ڈاکٹر سے مشورہ کریں کیونکہ کچھ دوائیں یا بیماریاں بھی لعاب کی پیداوار کو متاثر کرسکتی ہیں۔

نتیجہ: لعاب دہن قدرتی طور پر منہ کو صاف رکھنے دانتوں کو مضبوط بنائے اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے میں ند دیتا ہے۔ اگر اس کی مقدار کم ہوجائے تو دانتوں کی خرابیاں۔ مسوڑھوں کی بیماریاں، سانس کی بدبو اور دیگر مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ اس لئے روزانہ برش کرنا، پانی پینا اور صحت مند خوراک کھانا ضروری ہے تا کہ لعاب کی مقدار متوازن رہے اور دانتوں کو نقصان سے بچایا جاسکے۔

لعاب دہن (Saliva) کی کمی کن حالات اور بیماریوں میں ہو سکتی ہے؟

لعاب دہن کی کمی کو زیروسٹومیا (Xerostomia) کہا جاتا ہے اور یہ کئی وجوہات کی بنا پر ہوسکتی ہے جن میں صحت کے مسائل، دوائیں اور طرز زندگی شامل ہیں۔

1. مختلیف بیماریوں کی وجہ سے لعاب کی کمی:

1.1 شوگر (Diabetes)

- ذیابطیس کے مریضوں میں پانی کی کمی اور خون میں زیادہ گلوکوز کی موجودگی لعاب کی پیداوار کو کم کردیتی ہے۔ جس سے منہ خشک ہوجاتا ہے۔
- شوگر کے کنٹرول میں نہ ہونے کی وجہ سے مسوڑھوں کی بیماری (Gingivitis) اور دانتوں کے خراب ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

1.2 تھائی رائیڈ کی خرابی (Hypothyroidism)

- تھائی رائیڈ گلینڈ کی سست روی (ہائپوتھائرائیڈزم) لعابی غدود روی (ہائپوتھائرائیڈزم) لعابی غدود کی کارگردگی کو کم کرسکتی ہے جس سے منہ میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔

1.3 خودکار مدافعتی بیماریاں (Autoimmune Disesses)

- شوگرین سنڈروم (Sogren Syndrome) ایک ایسی بیماری ہے، جس میں جسم کا مدافعتی نظام خود ہی لعابی اور آنسو بنانے والے غدود پر حملہ کردیتا ہے۔

جس سے آنسو دونوں کم ہوجاتے ہیں۔

1.4 گردے کی بیماریاں (Kidney Diseases)

- گردوں کی خرابی میں جسم میں پانی کی مقدار کم ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے لعاب بننا بھی متاثر ہوتا ہے۔

1.5 ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں

1.4 گردے کی بیماریاں (Kidney Diseases)

- گردوں کی خرابی میں جسم میں پانی کی مقدار کم ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے لعاب بننا بھی متاثر ہوتا ہے۔

1.5 ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں

- بلڈ پریشر کی کچھ دوائیں لعاب کی پیداوار کم کرسکتی ہیں۔ جس کی وجہ سے مریضوں کو منہ کی خشکی کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

1.6 کینسر اور اس کا علاج

- کیموتھراپی اور ریڈیو تھراپی لعابی غدود کو نقصان پہنچاسکتی ہیں۔ خاص طور پر اگر علاج چہرے یا گردن کے قریب کیا جارہا ہو۔
- اس کے نتیجے میں لعاب کم پیدا ہوتا ہے۔ اور منہ میں جلن ، چھالے یا کھانے میں مشکل ہوسکتی ہے۔

1.7 نیورولوجیکل بیماریاں (دماغی امراض)

- پارکنسز بیماری (Parkinson's Disease) اور الزائمر (Alzheimer's Disease) جیسے اعصابی امراض لعاب کے کنٹرول میں خلل ڈال سکتے ہیں۔

2. دواؤں کی وجہ سے لعاب کی کمی

کئی دوائیں لعاب کی مقدار کو کم کرسکتی ہیں جن میں شامل ہیں:

- ہائی بلڈ پریشر کی دوائیں (Beta Blockers, Diuretics)
- ڈپریشن اور اینزائٹی کی دوائیں (Antidepressants, Antipsychotics)
- نیند کی گولیاں اور اینٹی الرجی میڈیسن (Antihistamines)
- درد کم کرنے والی دوائیں (Opioids)
- کیموتھراپی کی دوائیں

اگر آپ کو کسی دوا کے استعمال کے بعد مسلسل منہ کی خشکی محسوس ہو کے بعد مسلسل منہ کی خشکی محسوس ہورہی ہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں تا کہ متبادل دوا یا اس کا کوئی حل تجویز کیا جاسکے۔

3. طرز زندگی اور دیگر عوامل

3.1 پانی کی کمی (Dehydration)

- اگر جسم میں پانی کی کمی ہوجائے تو لعاب کی مقدار بھی کم ہوجاتی ہے۔
- زیادہ کیفین یا چائے، کافی پینے دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے یا کم پینے کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہوسکتا ہے۔

3.2 تمباکو نوشی اور شراب نوشی

- سگریٹ پان، گٹکا اور شراب نوشی لعابی غدود کو کمزور کرکے لعاب کی پیداوار کو کم کردیتے ہیں۔

3.3 سانس لینے کی عادت (Mouth Breathing)

- اگر کوئی ناک کے بجائے منہ سے سانس لیتا ہے خاص طور پر نیند میں تو اس کے منہ میں مسلسل خشکی رہ سکتی ہے۔
- نزلہ ناک کی بندش یا نیند کی خرابی (Sleep Apnea) بھی لعاب کی کمی پیدا کرسکتی ہے۔

لعاب کی کمی دور کرنے کے طریقے

1. زیادہ پانی پینا

- دن بھر کم از کم 8-10 گلاس پانی پینے کی عادت اپنائیں تا کہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔

2. شوگر فری چیونگ گم یا ٹافی کھائیں

- چیونگ گم چبانے سے لعابی غدود متحرک ہوتے ہیں اور زیادہ لعاب پیدا کرتے ہیں۔
- شوگر فری گم یا لیموں چوسنے سے بھی فائدہ ہوسکتا ہے۔

3. لعاب بڑھانے والی دوائیں اور جیلز

- کچھ خاص ادویات اور مصنوعی لعاب والے سپرے، جیلز یا ماؤتھ واش دستیاب ہیں جو منہ کی خشکی کم کرسکتے ہیں۔
- Pilocarpine (Salagen) اور Cevimeline (Evoxac) جیسی دوائیں ڈاکٹر کی ہدایت پر استعمال کی جاسکتی ہیں۔

4. متوازن غذا کھائیں

- تازہ پھل اور سبزیاں خاص طور پر گاجر، کھیرے۔ سیب اور لیموں لعاب کی پیداوار بڑھاتے ہیں۔
- زیادہ نمکین یا خشک غذا سے پرہیز کریں جو منہ کو مزید خشک کرسکتی ہیں۔

5. برش اور مسواک کا صحیح طریقہ اپنائیں۔

- دن میں دو بار برش کریں اور مسواک کریں تا کہ دانت اور مسوڑھے صحت مند رہیں۔

# تھرڈ مولر کو 'عقلدار دانت'' کیوں کہتے ہیں؟

تھرڈ مولر کو 'عقلدار دانت'' یا'' Wisdom Teeth'' اس لیے کہتے ہیں کیونکہ یہ دانت عام طور پر انسان کی نوجوانی (18 سے 25 سال کی عمر) کے درمیان نکلتے ہیں، جب انسان ذہنی طور پر زیادہ بالغ اور تجربہ کار ہو جاتا ہے۔ اس وقت تک انسان کی جسمانی اور ذہنی ترقی مکمل ہو چکی ہوتی ہے، اس لیے ان دانتوں کو 'عقلدار'' یا'' Wisdom Teeth'' کہا جاتا ہے۔

عقلدار دانت پھنسنے کی وجوہات اور نقصانات:

عقلدار دانت اکثر پھنس جاتے ہیں کیونکہ:

جگہ کی کمی: ہمارے منہ میں جگہ کی کمی ہوتی ہے اور تھرڈ مولر کے لیے مناسب جگہ نہیں ملتی، اس لیے یہ دانت صحیح طریقے سے باہر نہیں آ پاتے اور اس کے ساتھ درد، سوجن یا انفیکشن کی شکایت ہو سکتی ہے۔

آگے یا پیچھے بڑھنا: کبھی کبھار یہ دانت صحیح سمت میں نہیں نکلتے اور کسی دوسرے دانت کی طرف بڑھتے ہیں، جس سے دیگر دانتوں کی صفوں میں خلل آتا ہے اور دانت ٹوٹنے یا زیادہ جگہ ملنے کی صورت میں درد ہوتا ہے۔

3. جزوی طور پر نکلنا: اگر عقلدار دانت جزوی طور پر نکلیں، تو یہ چمڑے (gum) میں پھنس سکتے ہیں جس سے انفیکشن اور درد ہو سکتا ہے۔ ایسا ہونے پر خون بہنا، سوجن، اور سانس کی بدبو جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

عقلدار دانت نکالنے کے نقصانات:

درد اور سوجن: عقلدار دانت نکالنے کے بعد کچھ دنوں تک درد اور سوجن کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یہ ایک عام بات ہے لیکن اس کا علاج دردکش ادویات سے کیا جا سکتا ہے۔

دانتوں کا حرکت کرنا: اگر عقلدار دانت نکالے نہ جائیں تو وہ دوسرے دانتوں کے صحیح جگہ پر آ کر ان کو متاثر کر سکتے ہیں۔ کبھی کبھار یہ دانت باقی دانتوں کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

ممکنہ انفیکشن: عقلدار دانت جو جزوی طور پر نکلیں، وہ انفیکشن کا باعث بن سکتے ہیں کیونکہ خوراک اور بیکٹیریا ان کے ارد گرد پھنس سکتے ہیں۔

عقلدار دانت کب نکالنے چاہیے؟

عقلدار دانت کو نکالنے کی ضرورت ان صورتوں میں ہوتی ہے جب:

دانت کی مکمل یا جزوی نکالئی کی وجہ سے درد ہو: اگر عقلدار دانت کے نکلنے سے مسلسل درد ہو، تو اس کو نکالنا بہتر ہوتا ہے۔

دانت کے نکلنے سے دیگر دانتوں کو نقصان پہنچ رہا ہو: اگر عقلدار دانت دوسرے دانتوں کو دھکیل کر ان کے درست مقام کو متاثر کر رہے ہوں، تو ان کو نکالنا ضروری ہو سکتا ہے۔

دیگر دانت متاثر نہ ہوں۔

عقلدار دانت نکالنے سے بچنے کی صورتیں:

اگر عقلدار دانت مسائل پیدا نہیں کر رہے اور وہ مکمل طور پر نکل آئے ہیں تو انہیں نکالنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسی صورتوں میں، اگر:

1. دانت مکمل طور پر نکل چکے ہوں اور کسی قسم کا درد یا انفیکشن نہ ہو، تو ان کو نکالنے کی ضرورت نہیں۔

2. اگر دانت کی حالت ٹھیک ہو، یعنی وہ کسی اور دانت کو متاثر نہ کر رہے ہوں، تو انہیں چھوڑا جا سکتا ہے۔

3. اگر دانت میں درد یا سوجن نہ ہو، تو ان کو نکالنے سے بچا جا سکتا ہے۔

نتیجہ: عقلدار دانت ہر کسی کے لئے ضروری نہیں کہ نکالے جائیں، مگر اگر وہ مسائل پیدا کر رہے ہوں، جیسے درد، سوجن یا انفیکشن، تو انہیں نکالنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے ڈینٹسٹ سے مشورہ کریں تا کہ وہ دانت کی حالت دیکھ کر فیصلہ کریں کہ انہیں نکالنا ضروری ہے یا نہیں۔

اگر عقلدار دانت (Wisdom Tooth) پھنسے ہوئے ہیں اور اس کی ایکسری میں یہ ظاہر ہو کہ وہ انفریریر ایلولر نرڈ (Inferior Alveolar Nerve) یا لنگویل نرڈ (Lingual Nerve) کے قریب یا ان کے ساتھ جڑا ہوا ہے، تو اس صورت میں دانت نکالنے کا عمل بہت زیادہ محتاط اور احتیاطی تدابیر کا محتاج ہوتا ہے۔ یہ بہت حساس صورتحال ہوتی ہے، کیونکہ ان اعصاب کا تعلق منہ کے نچلے حصے کی حساسیت اور زبان کے ذائقے سے ہے۔ اس کی تفصیلات درج ذیل ہیں:

اس صورتحال میں کیا کرنا چاہیے؟

1. ماہر ڈینٹسٹ یا جراحی کا مشورہ:

اس طرح کی صورت حال میں، دانت نکالنے سے پہلے ایک ماہر اور تجربہ کار آرتھوڈونٹسٹ یا اورال سرجن سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

- یہ ڈینٹسٹ یا سرجن اس بات کا جائزہ لے گا کہ آیا دانت نکالنا ضروری ہے یا نہیں، اور اگر نکالنا ہے تو اس کو کس طرح کیا جائے تا کہ اعصاب کو نقصان نہ پہنچے۔

2. مکمل تشخیص اور ایکسری کی اہمیت:

- اس کیس میں ایکسری کی تصاویر (خاص طور پر پینورامک ایکسری یا سی بی سی ٹی — ScanCone Beam CT) بہت اہمیت رکھتی ہیں تا کہ یہ جانچا جا سکے کہ دانت کس طرح کے اعصاب کے قریب ہے۔
- ایکسری سے معلوم ہوتا ہے کہ کیا دانت کی جڑیں اعصاب سے جڑ چکی ہیں یا اعصاب کے بہت قریب ہیں۔

3. دانت نکالنے کے لیے مناسب تکنیک کا انتخاب:

- اگر دانت اعصاب کے ساتھ جڑا ہوا ہو، تو اسے نکالنے کے لیے مائیکرو سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے تا کہ اعصاب کو کسی بھی قسم کا نقصان نہ ہو۔
- عام طور پر، اگر دانت اعصاب کے قریب ہو، تو اسے نکالنے کے دوران سرجن نرڈ (نرو) کو محفوظ رکھنے کے لیے خصوصی احتیاطی تدابیر اختیار کرتا ہے۔ اس کے لیے خاص قسم کی ٹولز اور طریقہ کار استعمال کیے جاتے ہیں۔

RADIANT 3D X-RAY

# RADIANT 3D DENTAL X-RAY

## OPG | CEPH | 3D CBCT

### *Need Dental X-Rays? We Make It Easy & Safe!*

- ✓ **Full Mouth X-Ray (OPG)** – For general dental checkups
- ✓ **CEPH X-Ray** – Perfect for braces & orthodontic treatment
- ✓ **3D CBCT Scan** – Best for implants & surgical procedures

✅ **Why Choose Us?**

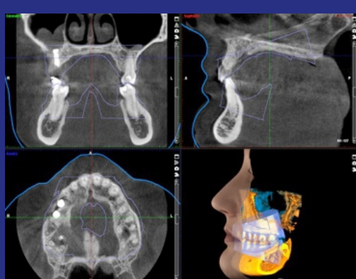
**Low Radiation Dose** – Safer for you & your family

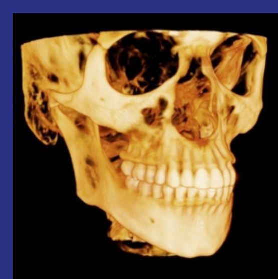
**Digital Reports** – Get clean, clear copies instantly

**Comfortable & Friendly Environment** – No stress, no long waits

**Covering All Karachi** – Easy access in key areas:

***"Consult your dentist and visit us for high-quality scans!"***





**GULSHAN-E-IQBAL BRANCH**

Shop No. A-3, Al Noor Apartment Block 4 Gulshan-e-Iqbal Karachi.
PH: 021-34823006, 0307-0551668, Timing : 10 am to 9:00 pm, radiant3dxray@gmail.com

**DEFENCE PHASE II BRANCH**

Shop No. 72/C Commercial. Area ‘A’ Behind Eaton Restaurant Near Masjid Tooba Karachi.
Ph: 021-35888378, 0300-1455538, Timing : 10 Am To 9:00 Pm, Radiodent3dcbct@gmail.com

**BADAR COMMERCIAL BRANCH**

Plot # 9-C, Street 2, Phase-V DHA, Near Jani Biryani, Karachi.
Ph: 0329-3064114, Timing : 10 Am To 9:00 Pm, Radiant3dxray@gmail.com

# معروف گلوکار حسن جہانگیر کا خاص پیغام پان، گٹکا اور چھالیا کھانے والوں کیلئے۔

1 آپ کے مطابق دانتوں کی صحت کا انسان کی عمومی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟

دانتوں کی صحت جسمانی صحت کی بنیاد ہے، کیونکہ ہر بیماری منہ سے شروع ہو سکتی ہے۔

.2 آپ اپنے دانتوں کی صحت کا خیال کیسے رکھتے ہیں؟ کیا آپ روزانہ مسواک یا دانتوں کی صفائی کے کسی خاص طریقے کو اپناتے ہیں؟

میں روزانہ دو بار برش کرتا ہوں اور مسواک بھی استعمال کرتا ہوں۔

.3 کیا آپ کو کبھی دانتوں کے مسائل کا سامنا ہوا ہے؟ اگر ہاں، تو آپ نے ان مسائل کا کیسے مقابلہ کیا؟

ہاں، ایک بار دانت میں درد ہوا تھا، ڈاکٹر سے علاج کروایا اور اب بہت محتاط ہوں۔

.4 کیا آپ سمجھتے ہیں کہ دانتوں کی صفائی اور سہی خوراک کا آپ کی پرفارمنس یا روزمرہ کی زندگی پر کوئی اثر پڑتا ہے؟

جی ہاں، صاف دانت خود اعتمادی بڑھاتے ہیں اور روزمرہ کارکردگی پر مثبت اثر ڈالتے ہیں۔

.5 آپ کی نظر میں دانتوں کی صحت کے حوالے سے عوامی آگاہی کتنی ضروری ہے؟

عوامی آگاہی بہت ضروری ہے کیونکہ زیادہ تر لوگ دانتوں کی بیماریوں کو نظرانداز کرتے ہیں۔

.6 کیا آپ اپنے مداحوں کو دانتوں کی صفائی کے حوالے سے کوئی خاص نصیحت دینا چاہیں گے؟

دن میں دو بار برش کریں، میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں اور باقاعدگی سے دانت چیک کروائیں۔

.7 کیا آپ سمجھتے ہیں کہ دانتوں کی صحت کے حوالے سے لوگ کافی معلومات رکھتے ہیں، یا اس پر مزید آگاہی کی ضرورت ہے؟

نہیں، ابھی بھی زیادہ تر لوگوں میں آگاہی کی کمی ہے، مزید مہمات کی ضرورت ہے۔

.8 آپ کے خیال میں دانتوں کی صحت پر اثر ڈالنے والی سب سے اہم چیزیں کیا ہیں؟

غیر متوازن غذا، سگریٹ یا گٹکا، اور صفائی کی کمی دانتوں کی بڑی دشمن ہیں۔

.9 آپ دانتوں کی صحت کی اہمیت کو اپنی زندگی میں کس طرح شامل کرتے ہیں؟

میں دانتوں کی صفائی کو روزمرہ معمول کا حصہ بناتا ہوں اور چھ ماہ بعد چیک اپ کرواتا ہوں۔

.10 آپ کی موسیقی کی زندگی میں دانتوں کی صحت کا کیا کردار ہے؟ کیا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ دانتوں کی صحت آپ کی آواز یا پرفارمنس پر اثرانداز ہوتی ہے؟

اچھی آواز کے لیے دانتوں کی صحت بہت ضروری ہے، کیونکہ منہ کی صفائی آواز کے تلفظ اور انداز پر اثر ڈالتی ہے۔ اگر دانت یا مسوڑھے تکلیف دیں تو گانے میں دل نہیں لگتا۔

.11 آپ کے خیال میں پاکستان میں دانتوں کی صحت کی اہمیت لوگوں کی نظر میں کتنی بڑھ چکی ہے؟ کیا آپ نے عوام میں اس حوالے سے کوئی تبدیلی دیکھی ہے؟

پچھلے کچھ برسوں میں لوگ اس بارے میں زیادہ سنجیدہ ہوگئے ہیں۔ سوشل میڈیا اور ڈاکٹروں کی مہمات نے شعور پیدا کیا ہے

.12 کیا آپ نے کبھی کسی دانتوں کے ماہر سے مشورہ لیا ہے؟

میٹھے مشروبات اور چپس جیسے اسنیکس دانتوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ میں کوشش کرتا ہوں ان چیزوں سے پرہیز کروں۔

.13 آج کل کی خوراک اور مشروبات دانتوں کی صحت پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟ کیا آپ نے کبھی کسی خاص خوراک سے بچنے یا اس پر غور کرنے کی کوشش کی ہے تاکہ آپ کے دانتوں کی صحت بہتر رہے؟

میٹھے مشروبات اور چپس جیسے اسنیکس دانتوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ میں کوشش کرتا ہوں ان چیزوں سے پرہیز کروں۔

.14 بچوں میں دانتوں کی صحت کی آگاہی کس عمر سے شروع ہونی چاہیے؟

تین سال کی عمر سے دانتوں کی صفائی کی عادت ڈالنی چاہیے۔ والدین کو خود بھی مثال بننا ہوگا۔

.15 دانتوں کی صفائی اور دیکھ بھال کے حوالے سے آپ کو کوئی خاص مشکل پیش آئی ہو؟ اور اس پر قابو پانے کے لیے آپ نے کیا حکمت عملی اپنائی؟

شروع میں فلاسنگ کی عادت بنانا مشکل لگا۔ لیکن اب روزانہ کی روٹین میں شامل ہے۔

.16 کیا آپ کا کسی دانتوں کے پروسیجر سے گزرنے کا تجربہ رہا ہے؟ جیسے کہ روٹ کینال یا دانت نکالنے کا تجربہ؟ وہ کیسا تھا؟

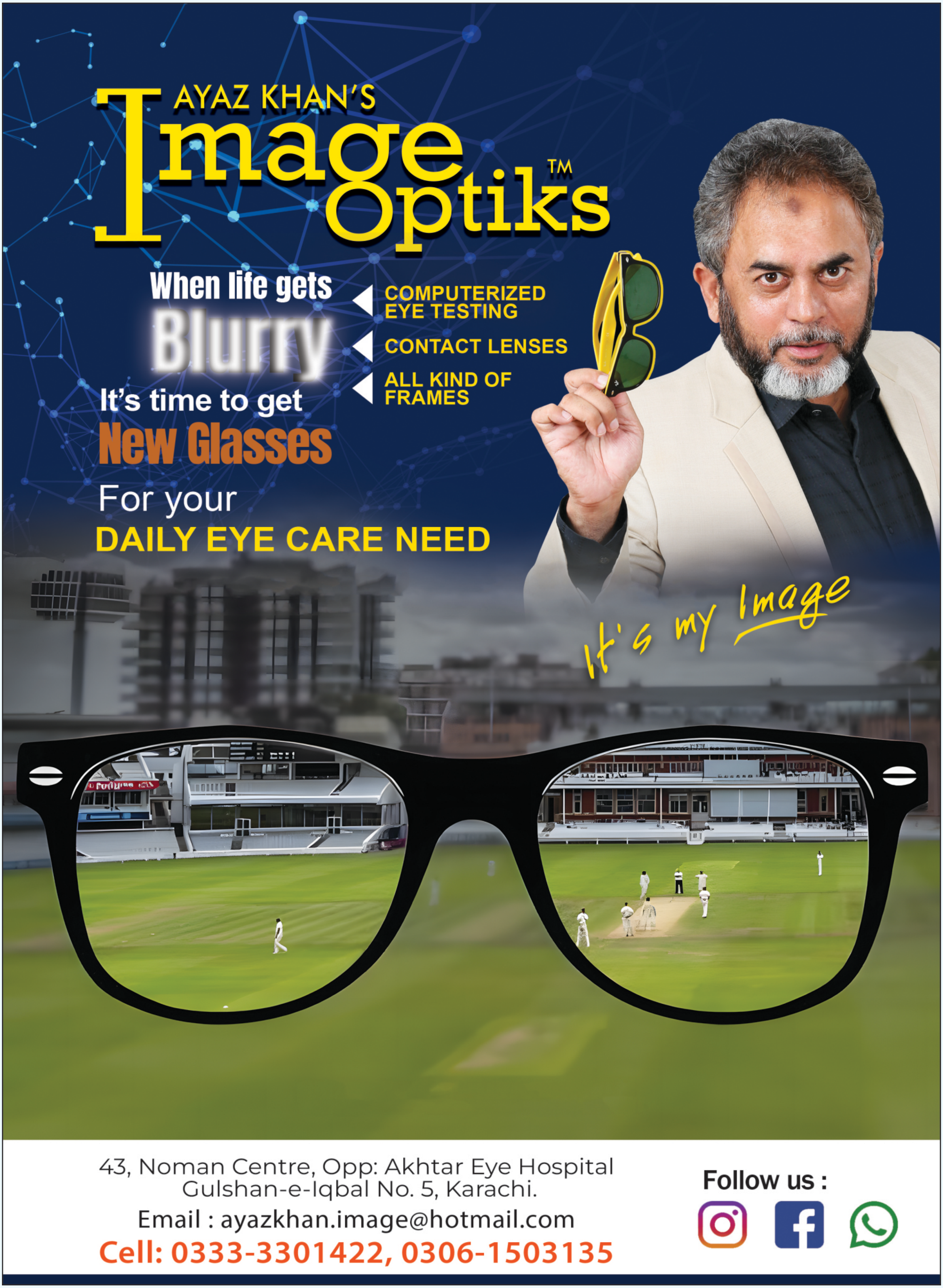
جی، ایک بار دانت نکلوایا تھا۔ ڈاکٹر نے بہت آرام دہ طریقے سے کیا، درد محسوس نہیں ہوا۔

.17 اگر آپ کو کسی اور سلیبریٹی کو دانتوں کی صحت کے بارے میں مشورہ دینے کا موقع ملے، تو آپ ان کو کیا گائیڈ لائن دیں گے؟

دانتوں کی صفائی پر سمجھوتہ نہ کریں۔ یہ آپ کی پرسنالٹی اور آواز دونوں کا حصہ ہیں۔

.18 آپ کی نظر میں دانتوں کی صحت پر اثر ڈالنے والی سب سے عام غلط فہمی کیا ہے؟ اور آپ اس کو کس طرح دور کریں گے؟

لوگ سمجھتے ہیں کہ صرف برش کافی ہے۔ حالانکہ فلاسنگ اور دانتوں کا چیک اپ بھی اتنا ہی اہم ہے۔


AYAZ KHAN'S
Image Optiks™
When life gets
Blurry
It's time to get
New Glasses
For your
DAILY EYE CARE NEED
COMPUTERIZED EYE TESTING
CONTACT LENSES
ALL KIND OF FRAMES
It's my Image
43, Noman Centre, Opp: Akhtar Eye Hospital
Gulshan-e-Iqbal No. 5, Karachi.
Email : ayazkhan.image@hotmail.com
Cell: 0333-3301422, 0306-1503135
Follow us :

# بچوں کے دانت نکلنے اور گرنے کا مکمل مرحلہ:

انسانی زندگی میں دانت دو بار آتے ہیں۔ پہلے دودھ کے دانت (Milk Teeth یا Primary Teeth) اور پھر مستقبل یا پکے دانت (Permanent Teeth) دودھ کے دانت ایک خاص عمر میں نکلتے ہیں کچھ عرصے بعد گرتے ہیں اور ان کی جگہ مستقبل دانت آتے ہیں۔

1. دودھ کے دانت کب نکلتے ہیں؟

بچوں میں پیدائش کے وقت دانت نہیں ہوتے لیکن اندر ہی اندر ان کی جڑیں بن رہی ہوتی ہیں دودھ کے دانت عام طور پر 6 ماہ کی عمر سے نکلنا شروع ہوتے ہیں اور تقریباً 3 سال کی عمر تک تمام دودھ کے دانت آ چکے ہوتے ہیں۔

دودھ کے دانت نکلنے کا شیڈول: دانت کا نام نکلنے کی عمر (مہینے)

| | |
|---|---|
| نیچے کے اگلے سنٹرل انسیزر (سامنے کے درمیانی دانت) | 6-10 ماہ |
| اوپر کے اگلے سنٹرل انسیزر | 8-12 ماہ |
| اوپر کے لیٹرل انسیزر (درمیانی دانتوں کے ساتھ والے دانت) | 9-13 ماہ |
| نیچے کے لیٹرل انسیزر | 10-16 ماہ |
| اوپر کے پہلے داڑھ (First Molar) | 13-19 ماہ |
| نیچے کے پہلے داڑھ | 14-18 ماہ |
| اوپر کے کینائن (نوکیلے دانت) | 16-22 ماہ |
| نیچے کے کینائن | 17-23 ماہ |
| نیچے کے دوسرے داڑھ | 23-31 ماہ |
| اوپر کے دوسرے داڑھ | 25-33 ماہ |

یعنی تقریباً 3 سال کی عمر تک بچے کے منہ میں 20 دودھ کے دانت مکمل ہو جاتے ہیں (10 اوپر اور 10 نیچے)۔

2. دودھ کے دانت کب گرتے ہیں؟

جب بچہ تقریباً 6 سال کا ہو جاتا ہے تو دودھ کے دانت جڑ سے کمزور ہو کر گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانت آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

دودھ کے دانت گرنے کا شیڈول

| دانت کا نام | گرنے کی عمر (سال) |
|---|---|
| نیچے کے سنٹرل انسیزر | 6-7 سال |
| اوپر کے سنٹرل انسیزر | 6-7 سال |
| اوپر کے لیٹرل انسیزر | 7-8 سال |
| نیچے کے لیٹرل انسیزر | 7-8 سال |

| | |
|---|---|
| اوپر کے پہلے داڑھ | 9-11 سال |
| نیچے کے پہلے داڑھ | 9-11 سال |
| اوپر کے کینائن | 10-12 سال |
| نیچے کے کینائن | 9-12 سال |
| نیچے کے دوسرے داڑھ | 10-12 سال |
| اوپر کے دوسرے داڑھ | 10-12 سال |

3. مستقل دانت کب آتے ہیں؟

مستقل دانت دودھ کے دانت گرنے کے بعد آنا شروع ہوتے ہیں۔ ان کی ترتیب کچھ یوں ہوتی ہے:

مستقل دانت نکلنے کا شیڈول: دانت کا نام نکلنے کی عمر (سال)

| | |
|---|---|
| پہلے داڑھ (First Molar) | 6-7 سال |
| سنٹرل انسیزر | 6-8 سال |
| لیٹرل انسیزر | 7-9 سال |
| کینائن (نوکیلے دانت) | 9-12 سال |
| پہلے پری مولر (First Premolar) | 10-11 سال |
| دوسرے پری مولر (Second Premolar) | 10-12 سال |
| دوسرے داڑھ (Second Molar) | 11-13 سال |
| عقل داڑھ (Third Molar or Wisdom Teeth) | 17-25 سال |

نوٹ: عقل داڑھ بعض افراد میں بالکل بھی نہیں نکلتی۔

4. دودھ کے دانتوں اور مستقل دانتوں کے درمیان فرق

| فرق | دودھ کے دانت | مستقل دانت |
|---|---|---|
| تعداد | 20 دانت | 32 دانت |
| رنگ | زیادہ سفید | تھوڑا پیلاہٹ مائل |
| جڑیں | جڑیں کمزور ہوتی ہیں | جڑیں مضبوط اور گہری ہوتی ہیں |
| سائز | چھوٹے ہوتے ہیں | بڑے اور مضبوط ہوتے ہیں |

5. بچوں میں دانت نکلنے کے دوران کی پریشانیاں اور ان کا حل

جب بچوں کے دانت نکلتے ہیں تو بعض اوقات ان کو مختلف تکالیف کا سامنا ہوتا ہے، جیسے:

- مسوڑھوں میں سوجن اور خارش
- زیادہ رال ٹپکنا (Drooling)
- چبانے کی عادت
- نیند میں بے چینی
- معمولی بخار یا چڑچڑاپن

حل:

- بچے کو نرم اور ٹھنڈی چیزیں چبانے کے لیے دیں، جیسے ٹیتھر (Teether) یا ٹھنڈی چمچ۔
- دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں، خاص طور پر جب نیا دانت نکلے۔
- بچے کو زیادہ پانی پلائیں تاکہ منہ کی خشکی نہ ہو۔
- اگر بہت زیادہ تکلیف ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

6. بچوں کے دانتوں کی حفاظت کیسے کی جائے؟

- 6 ماہ سے 3 سال کے بچوں کے لیے مسواک یا نرم برش استعمال کریں۔
- فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں لیکن مقدار کم رکھیں (چاول کے دانے کے برابر)۔
- روزانہ دو مرتبہ برش کریں اور مسوڑھوں کی بھی صفائی کریں۔
- زیادہ چینی والے کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ یہ دانتوں میں کیڑا لگنے (Cavities) کا باعث بنتے ہیں۔
- بچوں کو شروع سے ہی اچھے ڈینٹل ہیبٹس سکھائیں تاکہ ان کے مستقل دانت مضبوط ہوں۔

نتیجہ: بچوں کے دانت ایک خاص ترتیب سے نکلتے اور گرتے ہیں، اور ان کی جگہ مستقل دانت آتے ہیں۔ اگر والدین بچوں کے دانتوں کی دیکھ بھال کریں تو وہ صحت مند اور مضبوط رہ سکتے ہیں۔ دانتوں کی صحت کا تعلق پوری جسمانی صحت سے ہوتا ہے، اس لیے بچوں کو چھوٹی عمر سے ہی دانتوں کی صفائی کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اگر آپ کو لگے کہ بچے کے دانت صحیح وقت پر نہیں نکل رہے یا گرنے کے بعد نئے دانت نہیں آ رہے، تو فوری طور پر کسی دندان ساز (Dentist) سے مشورہ کریں۔

# 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

Product of Microtech USA

# REPLACE YOUR OLD BLOOD SUGAR METER

# FOR FREE

## CALL 0340-8400350

Al Khaleej Clinics
HAIR TRANSPLANT | COSMETIC SURGERY | SKIN CARE
AlKhaleejClinics.com
AlKhaleejClinics.pk
AlKhaleejClinics
smile
by AlKhaleej Clinics
One-Stop Solution
For All your Dental Needs!
Complete Range of Dental Treatments
Under One Roof!
More Than
5000+
Dental Implants
Completed!
General Dentistry
Cosmetic Dentistry
Crown & Bridges
Pediatric Dentistry
Smile Makeover
Invisible Aligners
Dental Implants
Root Canal
Laser Whitening
FDA
APPROVED
CE
ADA
ACCEPTED
American Dental Association
For Appointments
0336 1176453, 021 34920074
1st Floor, AlKhaleej Tower, Main Shaheed-e-Millat Road
Next to Medicare Hospital, Karachi.