

दांतों की संवेदनशीलता क्या है?

दांतों की संवेदनशीलता वह दर्द है जो तब महसूस होता है जब आप गर्म या ठंडा भोजन खाते हैं या पेय पदार्थ पीते हैं। आप तब भी दर्द महसूस कर सकते हैं जब आप ठंडी हवा में सांस लेते हैं।

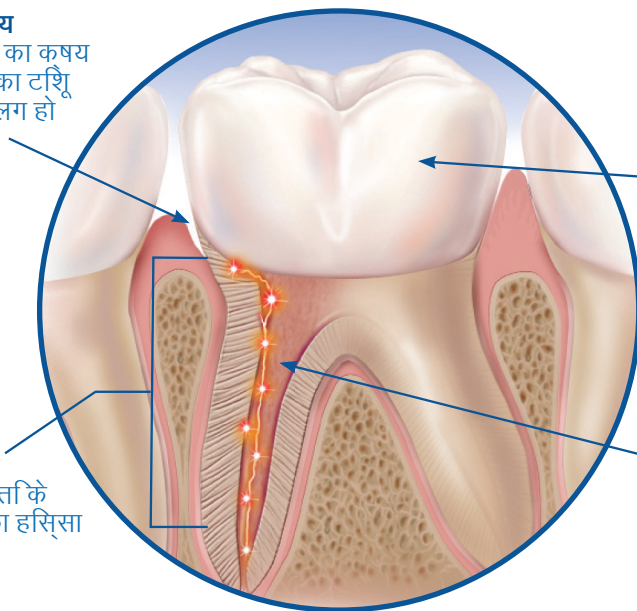
संवेदनशीलता तब हो सकती है जब मसूड़े दांतों से अलग हो गये हो या जब **मसूड़ों के टिशू** कम हो जाता है। बहुत कठोरता से ब्रश करना या ब्रश और फ्लॉसिंग न करने का परणाम मसूड़ों का क्षय हो सकता है।

जब मसूड़ों का क्षय होता है, तब मसूड़ों की पंक्तियों के नीचे के दांत का हसिसा दिखाई देने लग सकता है। इसे दांत की जड़ कहते हैं। यहां छोटे-छोटे छदिर होते हैं जो तरल पदार्थ से युक्त होते हैं और **दांत की जड़** से दांत की नस के केन्द्र की ओर जाते हैं। इस नस के केन्द्र को **गूदा** कहते हैं। जब गर्म या ठंडा इन छदिरों को छूता है, तो दांत का तरल पदार्थ नस को सक्रिय कर सकता है जिससे आपके दांत में दर्द होता है।

संवेदनशीलता तब भी हो सकती है जब दांत की मजबूत ऊपरी सतह जिसे **इनैमल** कहते हैं, घिस जाती है।

मसूड़ों का क्षय
मसूड़ों के टिशू का क्षय या वह मसूड़ों का टिशू जो दांतों से अलग हो गया है।

दांत की जड़
मसूड़ों की पंक्तियों के नीचे के दांत का हसिसा



दांतों की संवेदनशीलता आ और जा सकती है। लेकिन इसे नज़रअंदाज करने से आपके मुँह में अन्य स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

ये सब कारक दांतों की संवेदनशीलता में योगदान कर सकते हैं:

• **बहुत कठोरता से ब्रश करना या एक कठोर ब्रिस्टल वाले टूथब्रश का इस्तेमाल करना**

इससे मसूड़ों का क्षय हो सकता है

• **शर्करा और एसडि वाले भोज्य पदार्थ और पेय पदार्थ**
कोला/सोडा, फलों के जूस, और शर्करा वाले स्नैक्स गुहिका (कैवर्टीज) को बढ़ाने में योगदान दे सकते हैं, जिससे संवेदनशीलता हो सकती है

• **दांतों को पीसना**

इससे दांतों की सतहें घिस सकती हैं

• **दांतों की क्लीनगि या उपचार**

दांतों की क्लीनगि या उपचारों जैसे कदांतों को सफेद कराना आदि के बाद संवेदनशीलता हो सकती है। यह अक्सर उपचार के खतम होने के बाद जल्दी ही चली जाती है। यदि आपके कोई शंकाएं हैं, अपनी दंत चिकित्सक टीम से बात करें।

इनैमल
दांत की ऊपरी
कठोर सतह

गूदा
दांत की नस का
केन्द्र

यहां दंत संवेदनशीलता से बचाव के कुछ सुझाव दिये गये हैं:

- मसूड़ों के क्षय से बचाव के लिए दनि में दो बार अपने दांतों को ब्रश और फ्लॉस करें।

अपने मुँह के हर हिस्से की सफाई, जनिमें दांत और मसूड़ों की पंक्तिके साथ-साथ सफाई करना सुनिश्चिती करें।



- एक मुलायम ब्रिस्टल वाले टूथब्रश का इस्तेमाल करना और आराम से ब्रश करना

इससे मसूड़ों के क्षय से बचाव होता है और आपके इनेमल को घसिने से बचाता है

- एसडि वाले भोज्य पदार्थ और पेय पदार्थ से बचें

यदि आपको अभी भी संवेदनशीलता हो, तो अपनी दंत चिकित्सक टीम से बात करें। उनके पास और सुझाव हो सकते हैं।

दंत संवेदनशीलता के बारे में त्वरति तथ्य

- दांतों की संवेदनशीलता वह दर्द है जो आप तब महसूस कर सकते हैं जब आप गर्म या ठंडा भोजन खाते हैं या पेय पदार्थ पीते हैं।
- संवेदनशीलता तब होती है जब मसूड़े दांतों से अलग हो गये हो या जब मसूड़ों के टिशु कम हो जाते हैं। इससे मसूड़ों की पंक्तिके नीचे से दांत की जड़ नजर आने लगती है, जिसके परिणामस्वरूप संवेदनशीलता होती है
- नरम ब्रिस्टल वाले एक टूथब्रश का इस्तेमाल करें ताकि आप अपने दांतों और मसूड़ों को नुकसान न पहुँचाये।
- संवेदनशील दांतों के लिए खास टूथपेस्टों के बारे में आप अपनी दंत चिकित्सक टीम से भी पूछ सकते हैं



संवेदनशीलता से बचाव पर और सुझावों के लिए, अपनी दंत चिकित्सक टीम से बात करें या oralb.com पर वजिटि करें।