



ਦੰਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦੰਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਉਹ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਰਦ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਸੂੜੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਪਾਛੇ ਗੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਾਲ ਬੁਰਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਰੀਡ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦਾ ਦੰਦ ਦਾ ਹਾਸਿਸਾ ਦਾਸਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੰਦ ਦੀ ਜੜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਂਗ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੁਰਾਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੰਦ ਦੀ ਜੜ ਤੇ ਦੰਦ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਗੁੱਦਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਰਾਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੰਦ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਵਾਂਗ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

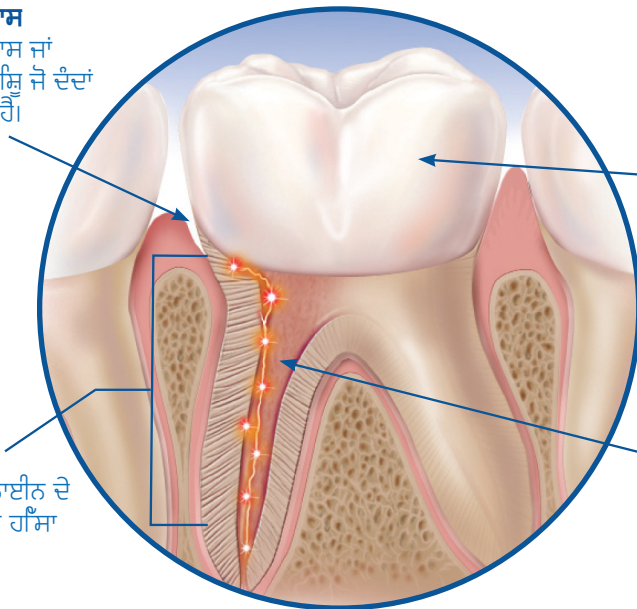
ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਦੀ ਉੱਪਰੀ ਸਖਤ ਪਰਤ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨੈਮਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਪਰੇ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੰਦ ਦੀ ਜੜ

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦਾ ਦੰਦ ਦਾ ਹਾਸਿਸਾ



ਇਨੈਮਲ

ਦੰਦ ਦੀ ਉੱਪਰੀ ਸਖਤ ਪਰਤ

ਗੁੱਦਾ

ਦੰਦ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ

ਲੇਕਨਿ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਾਂਗ ਹੋਰ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਾਰਕ ਦੰਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

• ਬਹੁਤ ਜੋਰ ਨਾਲ ਬੁਰਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਖਤ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਟੂਥਬਰਸ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

• ਮਠਿ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਕੋਲਾ/ਸੋਡਾ, ਫਲ ਦੇ ਜੂਸ, ਅਤੇ ਮਠਿ ਸਨੈਕਸ ਸੁਰਾਖ(ਕੈਵੀਟੀਜ਼) ਵੱਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

• ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰਗੜਣਾ

ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਦੀ ਸਤਹ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ

• ਡੇਟਲ ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਡੇਟਲ ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚਾੱਟਾ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਕਿਰ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਇੱਥੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਦਾੜ੍ਹਿ ਗਏ ਹਨ:

- ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵੱਚ ਦੇ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਸ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਵੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵੱਚਕਾਰ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ



- ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਰਮ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਟੂਥਬੁਰਸ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨੈਮਲ ਨੂੰ ਘੱਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ

- ਮਠਿ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਉ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥ

- ਦੰਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਉਹ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਸੂੜੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਪਛਿ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੰਦ ਦੀ ਜੜ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਨਰਮ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਟੂਥਬੁਰਸ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ।

- ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ oralb.com ਤੇ ਵੱਜ਼ਟਿ ਕਰੋ।