

12. 糖尿病と歯周病 12. मधुमेह र गिजाको रोग

★歯周病って何？

गिजाको रोग भनेको के हो?

- 歯ぐきの病気です。歯と歯ぐきの間に細菌が入り込む感染症です。गिजामा लाग्ने रोगलाई गिजाको रोग भनिन्छ। दाँत र गिजाको बीचमा ब्याक्टेरिया पसी ब्याक्टेरियाले संक्रमण गरे गिजाको रोग लाग्छ।
- 痛みはありませんが、治療せずに悪くなると、歯ぐきが歯を支えられなくなり、歯が抜けやすくなります。गिजाको रोगले दुखाउदैन तर उपचार गरेन भने भित्र भित्र नै गिजाको अवस्था बिग्री गिजाले दाँतलाई आड दिन नसकी दाँत झर्छ।
- 歯が抜けると、「噛めなくて消化が悪くなる」、「話しにくくなる」、「食事と会話が楽しめなくなる」ことがあります。दाँत झर्‍यो भने "चपाउन नसकेर पाचन प्रक्रिया कमजोर हुने", "बोल्न गाह्रो हुने" र "खाना, कुराकानीको मज्जा लिन नसकिने" अवस्थाहरू आउन सक्छ।

★糖尿病と歯周病の関係

मधुमेह र गिजाको रोगको सम्बन्ध

- 血糖値が高いと感染し、歯周病にもなりやすい。रगतमा ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल) बढी भयो भने ब्याक्टेरियाको संक्रमणले सजिलै गिजाको रोग पनि लाग्न सक्छ।
- 逆に、歯周病にかかると血糖値が高くなります。しっかり食べ物を噛むことができないと、糖尿病の食事療法が難しくなります。यसको विपरीत गिजाको रोग लाग्यो भने रगतमा ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल) बढी भएर आउँछ। राम्रोसंग चपाएर खाना खान नसक्ने भएमा मधुमेहको खानपिनमा सुधार गरेर गरिने उपचारमा कठिनाई आउँछ।

★歯周病の予防と治療

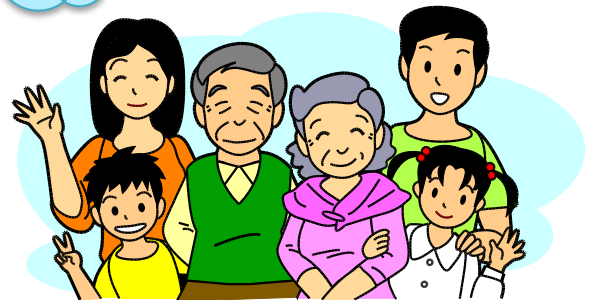
गिजाको रोगको रोकथाम र उपचार

प्लाकを取り除くことが大切です
प्लाक हटाउनुपर्छ।



- 歯周病の予防には、プラークを取り除くことが大切です。गिजाको रोग रोकथामको लागि प्लाक हटाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।
- プラークとは、歯の表面に付いた食べかすと細菌の塊で、虫歯や歯周病の原因になります。प्लाक भनेको दाँतको सतहमा टाँसेर रहेका खानेकुराका टुक्राहरू र ब्याक्टेरियाहरू जमेर बनेको फोहर ढिक्का हो। प्लाकले गर्दा दाँत कीराले खाने र गिजाको रोग लाग्ने गर्छ।
- プラークは時間が経つと歯石へ変化します。歯石はとても固いので歯磨きではとれません。歯医者で取り除く治療が必要です。समयसँगै प्लाक दाँतमा जम्ने दन्तमल (ढुङ्गा जस्तो सारो फोहर)मा परिणत हुन्छ। दाँतमा जम्ने दन्तमल अत्यन्तै कडा हुने हुनाले दाँत माझेर मात्रै हटाउन सकिँदैन। दन्त चिकित्सकद्वारा हटाउने उपचार नै गर्नुपर्छ।

齒周病が治ると、血糖値が良くなる
という報告もあります！
गिजाको रोग निको भयो भने रगतमा ग्लूकोजको
मात्रा (सुगर लेबल)मा सुधार आउँछ भनि
अध्ययनले पनि देखाएको छ !



齒磨きが大切です दाँत माइनुपर्छ।

- 齒磨き粉は齒周病の予防はできませんが、口の臭いを少なくし、齒を白くします。使い過ぎると齒の表面を傷つけます。
दन्त मन्जनले गिजाको रोगको रोकथाम गर्न सक्दैन तर मुखको गन्धलाई केही मात्रामा घटाई दाँत सेतो बनाउँछ। अत्यन्तै धेरै प्रयोग गर्नु भन्ने दन्त मन्जनले दाँतको सतहमा क्षति पुऱ्याउँछ।
- 齒磨き粉を使うとさっぱりしてよく磨けたと勘違いすることがありますが、ブラッシングが一番大切です。
दन्त मन्जनले मुखमा शीतलता दिने हुँदा हामीलाई राम्रोसँग सफा भयो भन्ने गलत भान गराउँछ। तर, मन्जन भन्दा पनि ब्रसको प्रयोग कसरी गरिएको छ भन्ने कुरा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- 齒間ブラシ、デンタルフロスで齒と齒の間をきれいにしましょう。
दाँत र दाँत बीच धुसाई सफा गर्ने स-साना ब्रसहरू (इन्टरडेन्टल ब्रस वा डेन्टल फ्लस)ले दाँतहरू बीचको भाग सफा गर्ने गरौं।
- 毎食後に齒磨きをしましょう。難しい場合は一日1回寝る前にしっかり磨きましょう。
हरेक पटक खाना खाएपछि दाँत माइने बानी बसालौं। त्यसो गर्न गाह्रो अवस्थामा एक दिनमा एक पटक सुत्नु अघि राम्रोसँग दाँत माइने गरौं।
- 入れ齒も、夜寝る前に齒と同じように齒ブラシでしっかり磨きます。
नक्कली दाँत पनि राती सुत्नु अघि दाँत जसरी नै दाँत माइने ब्रसले राम्रोसँग माइनुपर्छ।

