

चुनावी गर्मी में मौखिक स्वास्थ्य को अनदेखा न करें : क्लोव डेंटल

नई दिल्ली, 26 अप्रैल 2019: गर्मियों की आमद के साथ संसदीय चुनावों के आ जाने से देश के महौल में गर्मी कुछ और बढ़ गई है। भारत की अग्रणी डेंटल केयर चेन क्लोव डेंटल के डॉक्टरों ने चुनावी उम्मीदवारों, कैम्पेन मैनेजर्स, वोटर्स और लोगों के लिए स्वास्थ्य सलाह जारी की है। डॉक्टरों का कहना है की मौखिक स्वास्थ्य हमारी समग्र सेहत का प्रवेशद्वार है और इसलिए गर्मी से संबंधित अधिकांश समस्या को मौखिक स्वास्थ्य की बुनियादी बातों को समझ कर और उसके लिए निवारक कदम उठा कर सुलझाया जा सकता है।

भारत की चरम गर्मी में चुनावी सरगर्मी अत्यंत दबाव बनाती है। ऐसे में यह स्वाभाविक है की लोग सेहत को भुला दें, खास तौर पर मौखिक स्वास्थ्य को; जिससे की समस्या हो सकती है।

क्लोव डेंटल में ओरल मेडिसिन व रेडियोलॉजी स्पेशलिस्ट डॉ अद्रिता नाग के अनुसार, “गर्मी और तनाव के चलते एक खास समस्या जो हो सकती है वो है ‘टेम्पोरोमैडिब्युलर जॉइंट डिसफंक्शन’ (टीएमजे) जिससे जबड़े व चेहरे के अन्य जोड़ों में काफी दर्द होता है। अत्यधिक तनाव से स्लीप ऐप्निया व इम्यूनिटी दुर्बल हो सकती है जिससे मसूड़ों के रोग, दांत टूटना जैसे परिणाम हो सकते हैं और यह आपके मौखिक स्वास्थ्य के लिए जोखिमपूर्ण बन जाता है।”

डॉक्टरों का कहना है की एक स्वस्थ मुख कई चिकित्सीय विकारों को दूर रखता है। खराब मौखिक स्वास्थ्य (जैसे की मसूड़ों के विकार) आपकी सेहत की समस्याओं का जोखिम बढ़ा देते हैं। इन जोखिमों में हार्ट अटैक, स्ट्रोक व डायबिटीज़ जैसे खतरे शामिल हैं।

ऐसी स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम के लिए क्लोव डेंटल कुछ उपयोगी बातें साझा कर रहा है। सबसे पहली याद रखने वाली बातों में से एक है पानी का उपयोग। डॉ नाग बताती हैं, “पानी हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कायम रखता है और शरीर में तरलता बना कर स्वास्थ्य समस्याओं से लड़ता है। शरीर में पानी की कमी होने से लार बननी कम हो जाती है जिससे मुंह सूख जाता है, कैविटी व मसूड़ों के रोग हो सकते हैं। गर्म मौसम में अतिव्यस्तता के बीच पानी ओरल हाइजीन को बरकरार रखने में मदद करता है, इसलिए चुनावी अभियान के दौरान खूब पानी पिएं।”

डॉक्टरों का कहना है की योग से तनाव दूर करने में मदद मिलती है। यह तन व मन के संतुलन का अभ्यास है जो शारीरिक व मानसिक अनुशासन को एक करता है इससे आपको शरीर व मन की शांति प्राप्त करने में मदद मिलती है। सुखासन, उत्तानासन और सासंगासन कुछ सरल और प्रभावशाली मुद्राएं हैं जो तनाव दूर करने में सहायक हैं।

मौखिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञ तंबाकू चबाने, सिगरेट व शराब पीने से नुकसानों से भी आगाह करते हैं। बैक्टीरिया और मसूड़ों के संक्रमण की वजह से हुआ ओरल इंप्लेमेशन रक्त धमिनियों को बंद होने व रक्त के थक्के जमने का कारक बन सकता है। ऐसा प्रतीत होता है की मुंह में मौजूद बैक्टीरिया पूरे शरीर में इंप्लेमेशन की वजह बन सकता है, रक्त धमिनियों में भी। यह इंप्लेमेशन रक्त वाहिकाओं में एथेरोस्क्लेरोटिक प्लाक विकसित होने का आधार बन सकता है जिससे हार्ट अटैक या स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। “चुनाव ऐसा समय है जब लोग बैक्टीरिया व रोगाणुओं के ज्यादा सम्पर्क में आ सकते हैं और इसीलिए उन्हें निवारक उपाय अपनाने चाहिए,” डॉ नाग ने कहा।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

मरयम राजा — + 91-9958104454 maryam@thegreymatters.in

करुण ढौंडियाल — + 91-9643719159 karuna@thegreymatters.in