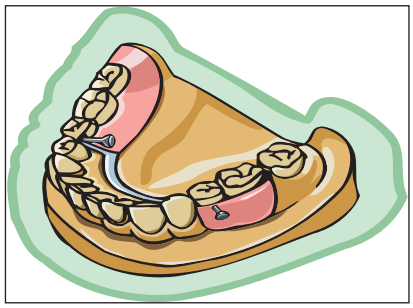
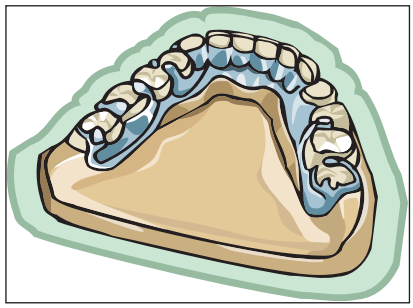




বাংলাদেশে দাঁতের চিকিৎসা

সুভাষ সিংহ রায়

ঘটনা-১ : মি. এস কে বড়ুয়া একজন অমায়িক ভদ্রলোক। বয়স ৬০। আজ থেকে দুই বছর আগে ভারতে তার ওপেন হার্ট সার্জারি হয়েছিল। পরের বছর বাংলাদেশে বেসরকারি এক হাসপাতালে ভর্তি হন। সেখানে নিউরোমেডিসিনের ডাক্তারের পরামর্শে তিনি বারডেমে ভর্তি হন। কয়েক দিন থাকার পর তার অবস্থা জটিল থেকে জটিলতর হতে থাকে। তার পুত্র-কন্যারা এক ধরনের আশা ছেড়ে দিয়েছিল। পরে অধ্যাপক দীন মোহাম্মদের শরণাপন্ন হলে তার অবস্থার উন্নতি ঘটলো। কিন্তু সর্বশেষ বিপত্তি বাধে দাঁত নিয়ে। আবার বারডেমে অভিজ্ঞ দন্তচিকিৎসকের শরণাপন্ন হলেন। তিনি সব প্রেসক্রিপশন দেখে বললেন, অ্যাসপিরিন বন্ধ না করে দাঁতের চিকিৎসা করা যাবে না। কারডিওলোজিস্টের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

ঘটনা-২ : পেশাগত জ্ঞান অর্জনের জন্য আমাকে মাঝে মাঝে লালমাটিয়ার ডেন্টাল ক্লিনিকে যাই। এক সন্ধ্যায় আমি ক্লিনিকে বসে আছি। একজন অভিজাত মধ্যবয়স্ক মহিলা এলেন দাঁতের স্কেলিং করাতে। তিনি বললেন, আমি এক সপ্তাহের মধ্যে দেশের বাইরে যাব, আমার স্কেলিং করা খুবই জরুরি। ডেন্টিস্ট ভদ্রমহিলাকে জিজ্ঞেস করলেন, আপনার ডায়াবেটিস্ আছে কি না। মহিলা বললেন, তার ব্লাডে সুগার লেভেল ১২-র মতো। চিকিৎসক তাকে বিনীতভাবে বললেন, ম্যাডাম আমাকে মাফ করবেন; সুগার নিয়ন্ত্রণ না করে আমি দাঁতে হাত দেব না। ভদ্রমহিলা বেশ একটু অখুশি হলেন।

কখন আমি বলতে পারি আমি মাড়ির রোগে আক্রান্ত

- মাড়িতে একটুতেই ব্যথা লাগা, ফুলে ওঠা বা লাল হওয়া।
- ব্রাশিং বা ফ্লোসিংয়ের সময় মাড়ি দিয়ে রক্ত ঝরা।
- দুর্গন্ধযুক্ত নিঃশ্বাস থেকে পরিত্রাণ না পাওয়া।
- দাঁতের মাঝখানে বা মাড়ির লাইন বরাবর পূজাশয়।
- দাঁত ফাঁকা ফাঁকা হয়ে যাওয়া।

দাঁত আমাদের শরীরের এক অপরিহার্য অঙ্গ। সামান্যতম সমস্যাও অনেক সময় প্রকট হয়ে উঠতে পারে । তাছাড়া সৌন্দর্য বৃদ্ধিতেও সুস্থ সবল সুগ্রথিত দাঁত অত্যন্ত জরুরি। সুন্দর মুখের অন্যতম অংশ কিন্তু আমাদের দাঁত। শুধু সৌন্দর্যের জন্য নয়, আপনার প্রতিদিনের অপরিহার্য অঙ্গ দাঁত। সামান্য সচেতনতার অভাবে এ অঙ্গটি অকালে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে বা পড়ে যেতে পারে। এজন্য একটি বহুল প্রচলিত প্রবাদ হলো, 'দাঁত থাকতে কেউ দাঁতের মর্যাদা বোঝে না'। আমরা এই প্রতিবেদনে দাঁতের সমস্যা ও সমাধান নিয়ে আলোচনা করবো।

দাঁতে ছোট থেকে বড় নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে। যার মধ্যে প্রথম ও প্রধান হলো দন্ত ক্ষয় বা ডেন্টাল ক্যারিজ। যাকে চলতি ভাষায় দাঁতে পোকা লাগা বলে থাকি। আসলে আমাদের মুখের ভেতর খাদ্যদ্রব্য বিশেষ করে চিনি জাতীয় খাদ্য এক ধরনের জীবাণুর সঙ্গে মিশে এসিড তৈরি করে। এই এসিড দাঁতের উপরের শক্ত আবরণ অ্যানামেলকে ক্ষয় করে এবং পরে গর্তের সৃষ্টি করে। এ রোগটির নাম ডেন্টাল ক্যারিজ।

যুগ যুগ ধরে গ্রামবাংলায় বেদেনীরা হাতের জাদু দিয়ে দাঁতের ভেতর থেকে ইয়া বড় বড় পোকা বের করে আসছে। আসলে দাঁতের পোকা বলে কিছু নেই; এটা আসলে ডেন্টাল ক্যারিজ।

ইদানীং বিভিন্ন ইলেক্ট্রনিক মিডিয়ায় টুথপেস্টের চমৎকার সব বিজ্ঞাপন দেখা যায়। একটি বৈজ্ঞানিক নাম 'প্লাক'-এর কথা শোনা যায়। 'প্লাক' আসলে কি? এটা সহজ করে জানা দরকার। প্রতিবার খাদ্য গ্রহণের পর দু-এক মিনিটের মধ্যে দাঁতের গায়ে এনামেলের ওপর যে আবরণ সৃষ্টি হয় তার নাম পেলিকেল। পেলিকেলের উপর ধীরে ধীরে জীবাণু জমা হতে থাকে। এভাবে বলা যায়, পেলিকেল+জীবাণু=ডেন্টাল প্লাক। ডেন্টাল প্লাকই মূলত ডেন্টাল ক্যারিজ ও মাড়ি রোগের প্রধান কারণ।

ডেন্টাল ফিলিং

দন্তক্ষয় রোগ দন্ত শাঁসকে আক্রান্ত না

করে যদি ডেন্টিস্ট পর্যন্ত প্রসারিত হয় তবে ফিলিং করে দাঁত বাঁচানো সম্ভব। আক্রান্ত স্থানে ফিলিং প্রক্রিয়ায় গর্ত পরিষ্কার ও জীবাণু মুক্ত করে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াহীন পূরক বস্তু দিয়ে গর্ত পূর্ণ করা হয়। ফিলিং প্রক্রিয়ার বর্ণনাটা খুব সহজ মনে হলেও কাজটি মোটেই সাধারণ নয়। এটা খুবই সূক্ষ্ম, সময়সাপেক্ষ ও ধৈর্যপূর্ণ কাজ। এর প্রতিটি ধাপে যথেষ্ট জ্ঞান, দক্ষতা দরকার। এ কাজটি একজন দক্ষ ডেন্টিসের পক্ষেই করা সম্ভব। এখন জানা দরকার ফিলিং করা হয় কী দিয়ে।

অ্যালয় বা সংকর ধাতু ও পারদের সংমিশ্রণে প্রস্তুত পারদমিশ্রিত ধাতু দিয়ে সাধারণত পেছনের দাঁতে স্থায়ী ফিলিং করা হয়। উক্ত অ্যালয়ে প্রধানত রুপা থাকে এবং ফিলিং পদার্থের গুণাগুণ দন্তবস্তুর উপযোগী করার জন্য রুপার সঙ্গে টিন, তামা, দস্তা ইত্যাদি ধাতুর সংমিশ্রণ দেয়া হয়। পারদের সঙ্গে উক্ত অ্যালয়ের সংমিশ্রণ হলে এটা একটি নমনীয় পদার্থে রূপ নেয়। নমনীয় অবস্থায় ঐ পদার্থ দাঁতের গর্ত পূরণে ব্যবহৃত হয়। কয়েক ঘন্টার মধ্যে উক্ত এ্যামালগাম কঠিন পদার্থে পরিণত হয়।

দন্তক্ষয়ের শুরুতে আক্রান্ত দাঁত বা দাঁতগুলোতে কালো বা খয়েরি দাগ লক্ষ্য করা যায়। দাঁতের ক্ষয়ের ক্ষেত্রে সময়মতো চিকিৎসা না করে ফেলে রাখলে ক্ষত দাঁতের গভীরে চলে যায়। অর্থাৎ দাঁতের রুটকে স্পর্শ করে। ডাক্তারি পরিভাষায় যাকে বলা হয় পাল্‌প। পাল্‌পের মধ্যে নার্ভের কাছে চলে গেলে দাঁতে ব্যথা শুরু হয়। এই সময়েই রোগীর দাঁতের সমস্যা প্রকট হয়। ঠান্ডা পানি বা পানীয় পান করার সময় দাঁত শিরশির করে। দাঁতের গঠনের বাইরের দিকে একটি উপাদান থাকে, যার নাম এনামেল। দাঁতের এনামেল নষ্ট হয়ে গেলে দেখা দেয় নানা সমস্যা।

প্রতিদিন ভালোভাবে ব্রাশ করা না হলে অথবা খাওয়ার পর প্রতিদিন ভালোভাবে কুলকুচি করা না হলে দাঁতের এনামেল নষ্ট হয়ে যেতে পারে। এই ক্ষয় বাড়তে বাড়তে দাঁতের পাল্‌পের কাছে চলে আসে। এই সময় নার্ভ বাইরের দিকে চলে এলে দাঁতের যন্ত্রণা শুরু হয়। চা, কফি, চকলেট, কোকো, ক্রিম ইত্যাদি খেয়ে মুখ ভাল করে না ধুয়ে নিলে দাঁতের এনামেলের ক্ষয় শুরু হয়ে যায়। এছাড়া ধূমপানের কারণেও দাঁতের এনামেল ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। বিড়ি বা সিগারেটের নিকোটিন দাঁতের উপরে স্থায়ী দাগ ফেলে দেয়। খয়ের, জর্দা ইত্যাদি সহকারে পান খাওয়ার ক্ষেত্রেও একই সমস্যার সৃষ্টি হয়।

একেবারে শৈশব থেকে দাঁতের যত্ন সম্পর্কে শিক্ষিত করে তোলা ও সু-অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত। প্রতিদিন অন্তত পক্ষে দুবার দিনে ও রাতে খাওয়ার পরে টুথপেস্ট ও টুথব্রাশ দিয়ে সঠিক পদ্ধতিতে দাঁত ব্রাশ করা একান্ত জরুরি। হালকাভাবে উপর থেকে নিচ এবং নিচ থেকে উপরে সমানভাবে দাঁত ব্রাশ করা উচিত। এছাড়াও প্রতিবার যেকোনো ধরনের খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ পর ভালো করে কুলি করা উচিত।

মাড়ির সমস্যা

মাড়ির সমস্যার ক্ষেত্রে অনেক সময় মাড়ি ফুলে যেতে পারে। মাড়িতে ব্যথা হতে পারে। মাড়ি থেকে রক্ত বের হতে দেখা যায়। সাধারণত সঠিকভাবে ব্রাশ না করার ফলে দাঁত ও মাড়ির ফাঁকে বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ দেখা দেয়। পায়োরিয়া হলে মাড়ি ও

জিঞ্জিভাইটিস (Gingivitis) জিঞ্জিভাল কলার (টিস্যু) প্রদাহকে জিঞ্জিভাইটিস বলা হয়

দাঁতের সংযোগস্থলে ব্যথা হয়। দাঁত নড়ে পড়েও যেতে পারে। সর্বোপরি মুখে প্রচন্ড দুর্গন্ধ হয়। এরকম সমস্যার ক্ষেত্রে প্রথমাবস্থায় দন্তচিকিৎসকের কাছে গেলে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠা সম্ভব। এমন অনেক মানুষের দাঁত অত্যন্ত সুন্দর, সুস্থ থাকা সত্ত্বেও ফেলে দিতে হয়েছে, কারণ ঐ দাঁতের পাশেই মাড়ির রোগ হয়েছিলো। চিকিৎসাবিদ্যায় এর নাম পেরিওডেন্টাল রোগ যা দাঁতের পারিপার্শ্বিক টিস্যু ও হাড়ের প্রদাহজনিত রোগ।

এ রোগে মাড়ি থেকে প্রথমে সামান্য প্রদাহে রক্ত বেরিয়ে আসে। আর দীর্ঘদিন পুষে রাখতে রাখতে পুঁজ নির্গত হতে থাকে যাকে বলা হয় পায়োরিয়া। এ সময় রোগীর মুখে বিশ্রী দুর্গন্ধ লক্ষ্য করা যায়।

কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রে আক্রান্ত রোগীরা দেরি করে চিকিৎসকের কাছে যাওয়ায় রোগ জটিল আকার নেয়। তখন চিকিৎসা করে সম্পূর্ণ নিরাময় করা সম্ভব হয় না।

মাড়ির রোগের ফলে দুই দাঁতের মধ্যভাগে ফাঁক বা দূরত্ব সৃষ্টি হয়, মাড়ি দাঁতের গা থেকে আলাদা হয়, পার্শ্ববর্তী হাড়ে ক্ষয় হয় এবং পরবর্তীতে অকালে দাঁত হারাতে হয়। যত বেশি ধূমপান করা হবে বা তামাক পাতা ও জর্দা ব্যবহার করা হবে, এই মাড়ির ক্ষয় বা ধ্বংস তত বেশি হবে।'

এছাড়া দাঁত ও মাড়ির আরো একটি রোগ সচরাচর দেখা যায়, সেটি হলো মাড়ির গোড়ায় দাঁত যেখানে মাড়িকে স্পর্শ করেছে সেখানে পাথর জমে যাওয়া। এর ফলে দাঁত

দাঁত ব্রাশ আমরা সবাই করি কিন্তু দাঁত ব্রাশ কতটুকু যথাযথ হচ্ছে তা আমরা অনেকেই জানি না। নিচের ধাপগুলোতে দাঁত ব্রাশের বৈজ্ঞানিক প্রণালী দেখানো হলো :

আপনার টুথব্রাশটি মাড়ির সঙ্গে ৪৫ ডিগ্রি কোনা করে স্থাপন করুন

এইবার আপনার টুথব্রাশটি সামনে পেছনে ভালোভাবে সঞ্চালন করুন

অনেকেই শুধু ওপরের দিকে দাঁত ব্রাশ করেন কিন্তু ভেতরের দিকে খুব একটা ব্রাশ করেন না। দাঁতের চিবানো স্থানে ভালোভাবে ব্রাশ করা জরুরি

ওপরের ছবির মতো ব্রাশের মাথার দিকের অংশ দিয়ে সম্মুখের দিকের দাঁত ব্রাশ করুন

জিহ্বা ব্রাশ করা না হলে মুখ কখনই ব্যাকটেরিয়ামুক্ত হবে না। নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ থেকেই যাবে

ক্রমশ মাড়ি থেকে বেরিয়ে আসতে থাকে এবং চিকিৎসা না করলে অকালে দাঁত পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই নিয়মিতভাবে স্কেলিং করা জরুরি ।

চিকিৎসা

পায়োরিয়ার ক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা করা হয়ে। এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য প্লাস্টিক সার্জারি, বোন গ্রাফট মেটিরিয়াল দিয়ে সার্জারি। দাঁতের গোড়ায় পাথর জমার ক্ষেত্রে স্কেলিং দাঁতের গোড়ায় জমে থাকা পাথর বের করে ফেলে দেয় এবং দাঁত ও মাড়ি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।

দন্তক্ষয়ের ক্ষেত্রে এক সময় ধাতু দিয়ে বিশেষ করে সোনা দিয়ে ফিলিং করা হতো। এখন এর বদলে জনপ্রিয় হয়েছে 'কসমেটিক ফিলিং'। এখন যে পদার্থ দিয়ে ফিলিং করা হয় তার নাম কম্পোজিট রেজিন বা গ্লাস আয়নোমার।

সাধারণত এ ধরনের ফিলিং বেশ কয়েক বছর টিকে থাকে। তবে শক্ত বা ভুল পদ্ধতিতে ব্রাশ করলে ফিলিং উঠেও যেতে পারে। যদি দেখা যায় এই দন্তক্ষয় রুট ক্যানেল পর্যন্ত পৌঁছে গেছে, সে ক্ষেত্রে প্রথমে এক্স-রে করে ক্ষতের গভীরতা দেখে নেওয়া হয়। সে ক্ষেত্রে লোকাল অ্যানসথেসিয়ার সাহায্যে আক্রান্ত দাঁত বা দাঁতগুলোকে তুলে ফেলা হয়। কখনো কখনো এসব ক্ষেত্রে সামান্য অস্ত্রোপচারেরও প্রয়োজন হতে পারে।

চিকিৎসা ব্যয়

এটা নির্ভর করে আক্রান্ত দাঁত বা মাড়ির কতটা জয়গা নিয়ে সংক্রমিত হয়েছে এবং কোন প্রতিষ্ঠান থেকে চিকিৎসা করানো হয়েছে তার ওপর। তবে ভালোভাবে ফিলিং করাতে হলে প্রতি দাঁতের জন্য ২০০ থেকে ৫০০ টাকা পর্যন্ত খরচ হতে পারে। স্কেলিংয়ের ক্ষেত্রে সাধারণত চারটি সিটিংয়ের প্রয়োজন হয়। স্কেলিংয়ের খরচ আরো কিছুটা বেশি। দাঁত তোলার ক্ষেত্রে সাধারণত ১০০ থেকে ২০০ টাকার মধ্যে। তবে সরকারি হাসপাতালে এ খরচ তুলনায় কয়েক গুণ কম হতে পারে।

মাড়ির রোগের কারণ কি : মাড়ির রোগের প্রধান কারণ প্লাক্ (আঠালো, ব্যাকটেরিয়ার বর্ণহীন স্তর যা দাঁতের ওপর সৃষ্টি হয়)। যদি প্লাক দাঁতের ওপর এবং মাড়ির লাইন বরাবর সৃষ্টি হয় তাহলে মাড়ি আক্রান্ত হয়ে ফুলে যেতে পারে।

মাড়ির রোগের বয়স : মাড়ির রোগ যেকোনো বয়সে হতে পারে। যদিও এটা পরিণত বয়সে আক্রমণ করে। ৩৫ বছরের উর্ধ্বে চারজনের মধ্যে তিনজন মাড়ির রোগে

গর্ভকালীন মা ও শিশুর দাঁতের চিকিৎসা

প্রশ্ন: আমার কি দন্তচিকিৎসককে বলা উচিত যে আমি গর্ভবতী?

উত্তর : যখন বুঝতে পারবেন আপনি গর্ভবতী, তখনই দন্তচিকিৎসককে বলবেন। কারণ গর্ভাবস্থায় কোনো প্রকার এক্স-রে নিরাপদ না। যদি আপনি গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করেন সেটাও দন্তচিকিৎসককে বলা উচিত, কারণ তখন চিকিৎসক এক্স-রে বা অন্যান্য চিকিৎসার জন্য প্ল্যানিং করতে পারেন। আপনি কি ধরনের ওষুধ সেবন করছেন বা আপনার চিকিৎসক যদি কোনো বিশেষ পরামর্শ দিয়ে থাকেন সেটাও দন্তচিকিৎসককে জানান।

প্রশ্ন : আমার খাবার সম্বন্ধে কতটুকু জানা উচিত?

উত্তর : আপনার দেহ শিশুর পুষ্টির উৎস। গর্ভাবস্থায় ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করা উচিত যা শিশুর দাঁত ও হাড় বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

প্রশ্ন : কিভাবে আমার শিশুর দাঁত ও মাড়ির যত্ন নেওয়া উচিতৎ

উত্তর : শিশুর দাঁত দেখা যাওয়ার আগেই যত্ন নেওয়া উচিত। শিশুর দুধ খাওয়ার পর একটি আর্দ্র পরিষ্কার কাপড় বা এক টুকরা গজ দিয়ে মাড়ি পরিষ্কার করা উচিত, যার ফলে যেকোন প্লাক দূর হবে। দন্তচিকিৎসকের কাছে এ বিষয়ে সঠিক পদ্ধতি সম্বন্ধে জেনে নেওয়া যেতে পারে। একবার দাঁত দেখা গেলে দুধ খাওয়ানোর পর নরম টুথব্রাশ দিয়ে ব্রাশ করা উচিত।

প্রশ্ন : ফিডার কি দাঁত ক্ষয়ের কারণ?

উত্তর : যদি আপনার শিশুকে ফিডারে দুধ (এমনকি বুকের দুধ), জুস বা যেকোনো চিনি মিশ্রিত পানীয় বিছানায় দেন তাহলে ব্যাকটেরিয়া শিশুর মুখের সংমিশ্রণে এসিড গঠন করে যা শিশুর দাঁতের এনামেলকে আক্রান্ত করে এবং দাঁত ক্ষয় হতে পারে। এটা প্রতিরোধ সহজ। যদি শিশুর বিছানায় বোতল প্রয়োজন হয় তাহলে পানিভর্তি বোতল দিন।

প্রশ্ন : কখন দন্তচিকিৎসককে দিয়ে শিশুর প্রথম দাঁত তোলা উচিত?

প্রশ্ন : প্রথম দাঁত তোলা এবং এক বছর বয়সের মধ্যে আপনার দন্তচিকিৎসকের সাথে প্রথম সাক্ষাতের পরিকল্পনা করুন; এ সময় দন্তচিকিৎসক আপনার শিশুর দাঁত, মাড়ি এবং চোয়াল পরীক্ষা করবে যদি কোনো সমস্যা থাকে তাহলে তিনি পরিষ্কার ও যত্ন নেওয়ার সঠিক পদ্ধতি দেখাবেন।

প্লেক (Plaque) প্লেক হেচ্ছে দাঁতের ওপর জমাকৃত আঠালো পদার্থ। এটা লালা হতে প্রাপ্ত মিউসিন, ব্যাকটেরিয়া এবং এদের থেকে উৎপন্ন পদার্থ দ্বারা তৈরি। এ থেকে দন্তক্ষয় এবং জিঞ্জিভাইটিস রোগের সৃষ্টি হয়

আক্রান্ত হয়। যদি আপনি ধূমপান করেন বা কিছু মেডিকেল সমস্যা থাকে আপনার মাড়ির রোগ হতে পারে। সে ক্ষেত্রে দন্তচিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন।

কিভাবে দাঁতের মধ্যে পরিষ্কার করা উচিত : অনেক পদ্ধতি আছে যেমন ফ্লোসিং। আপনি কি জানেন, যদি আপনি ফ্লোসিং না করেন তাহলে আপনার দাঁতের প্রায় ৪০% স্পর্শহীন বা অপরিষ্কার থেকে যায়? ফ্লোসিংয়ের পর আপনার দাঁত ও মাড়ি পরিষ্কার অনুভব করবেন। কারণ যেখানে আপনার টুথব্রাশ পৌঁছাতে পারে না।

প্রথমদিকে আপনার ফ্লোসিং ব্যবহার করতে কষ্টকর মনে হলেও ধীরে ধীরে সহজ হয়ে যাবে। ফ্লোসিংয়ের সময় মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়তে পারে যা স্বাভাবিক। হতে পারেন আপনি মাড়ি রোগে আক্রান্ত। ফ্লোসিং করার কিছুদিন পর রক্ত পরা বন্ধ হয়ে যাবে, যদি পড়ে তাহলে দন্তচিকিৎসককে দেখান।

কিভাবে আমি নিজেকেই নিজে সাহায্য করতে পারি : নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো আপনার দাঁত ও মাড়িকে যত্ন নিতে সহায়তা করতে পারে এবং সুস্থ সজীব দাঁত, মাড়ি বজায় রাখতে পারেন।

সকাল-সন্ধ্যায় নিয়মিত আপনার দাঁত পরিষ্কার করুন। তিন থেকে পাঁচ মিনিট ধরে মুখের সব স্থানে পরিষ্কার করুন। একটা

অতিরিক্ত পূর্বসতর্কতা হিসেবে আপনি খাবার, মিষ্টি বা আঠালো কোনো কিছু খাওয়ার পরেই দাঁত পরিষ্কার করে ফেলুন।

প্রতি ৬ মাস পর পর দন্তচিকিৎসক দিয়ে দাঁত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করান।

দাঁতের ফাঁক পরিষ্কার করার জন্য রেশমি সুতা (ফ্লোস) ব্যবহার করতে পারেন, যা দন্তক্ষয় এবং মাড়ির রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। যদি আপনি কিভাবে রেশমি সুতা ব্যবহার করতে হয় সে বিষয়ে নিশ্চিত না হন তবে এ ব্যাপারে দন্তচিকিৎসকের কাছ থেকে জেনে নিন। সুতা দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করার প্রথম দিকে রক্ত বের হতে পারে কিন্তু কয়েক দিন ধরে ব্যবহৃত সুতা ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হয়।

নিয়মিত আপনার টুথব্রাশ পরিবর্তন করুন। টুথব্রাশ মাথা কুঁকড়ে বা ব্রাশের দাঁতগুলো কুঁকড়ে যাওয়ার আগেই ব্রাশ পরিবর্তন করে ফেলুন।

শিশুদের ছোটবেলা থেকেই দাঁতের যত্নের অভ্যাস গড়ে তুলুন। দাঁত ওঠার পর থেকেই দাঁত পরিষ্কার রাখা উচিত। শিশুদের বয়স ৮ বছর হওয়ার আগ পর্যন্ত দাঁত পরিষ্কারে সাহায্য করুন।

স্বাভাবিক দাঁতের পাশাপাশি কৃত্রিম দাঁতেরও যত্নের প্রয়োজন। ভালো টুথপেস্টের সাহায্যে নিয়মিত সেগুলো পরিষ্কার করতে হবে। ভালো হয় রাতে ঘুমানোর আগে সেগুলো খুলে উপযুক্ত দ্রবণের মধ্যে চুবিয়ে রাখা যায়।

যদি আপনি কৃত্রিম দাঁত ব্যবহার করেন তবে নিয়মিত দন্তচিকিৎসক দিয়ে তা পরীক্ষা করান, যাতে খাদ্যদ্রব্য আটকে না থাকে।

সুষম খাবার খেতে হবে। মিষ্টিজাত দ্রব্য যেগুলো দন্তক্ষয় বাড়িয়ে দেয় সেগুলো পরিহার করতে হবে।

পেঁয়াজ, রসুন, মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।

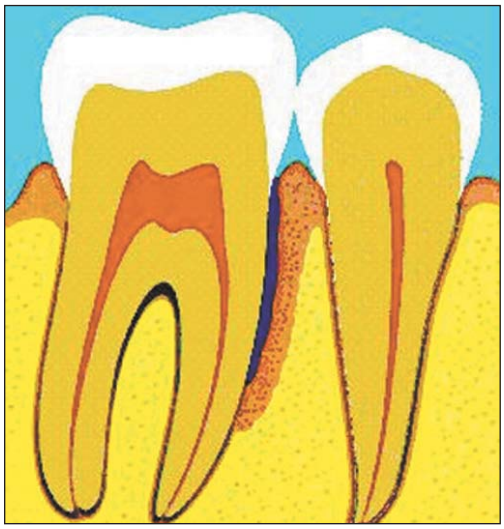
ধূমপান পরিহার করুন। এটা আপনাকে সজীব নিঃশ্বাস প্রদানে সহায়তা করবে। কাপড়-চোপড়ের বাজে গন্ধ থেকে মুক্ত রাখবে যা দিন দিন সুন্দর স্বাস্থ্যের সহায়ক হবে।

মিষ্টিযুক্ত মিন্ট সুগন্ধি দাঁতের ক্ষয়কে আরো বাড়িয়ে দিতে পারে। মিষ্টিহীন মেনথল চিবান মুখে সুগন্ধের জন্য।

যদি আপনি মনে করেন যে দাঁতের কোনো রোগের কারণে মুখে দুর্গন্ধ হচ্ছে তবে দন্তচিকিৎসককে দেখান।

এবার আমরা আলোচনা করব, দাঁতের কিছু সাধারণ অথচ জটিল সমস্যা নিয়ে।

দন্তক্ষয় : এ অবস্থায় দাঁতে কালো অথবা বাদামি দাগ পড়ে, কিন্তু দাঁতের ভেতরে ক্ষত হলে কিছু নাও দেখা যেতে পারে। ক্ষয় হতে



পকেট (Pocket) পকেট হচ্ছে দাঁতের এক পাশে ফাঁকা জায়গা এবং যার বিপরীত দিকে থাকে ঘায়ুক্ত সারভাইকেল আবরণী এবং তার শীর্ষ আবরণীর সংযোগ দ্বারা সীমাবদ্ধ

থাকলে এতে দাঁত ব্যথা ও দন্ত ফোঁড়া হতে পারে, যার ফলে মুখের একদিক ফুলেও যেতে পারে। দাঁতের অ্যানামেলের ওপর জমে থাকা শর্করার ওপর ব্যাকটেরিয়ার ক্রিয়ার ফলে উৎপন্ন এসিডের জন্য এটা ঘটে। যখন এরা এই স্তরে ভেঙে যায় তখন সংবেদনশীল ডেন্টিন স্তর আক্রান্ত হয়ে ব্যথার সৃষ্টি হয়। যদি ব্যাকটেরিয়া স্নায়ু পর্যন্ত পৌঁছে, তবে ফোঁড়া সৃষ্টি হতে পারে।

কিছু লোকের দাঁত অন্যদের চেয়ে বেশি ক্ষয় হয়। এর প্রধান কারণ হচ্ছে কি পরিমাণ শোধিত শর্করা খাওয়া হচ্ছে এবং কতবার খাওয়া হচ্ছে। শর্করা বেশি খেলে ও প্রচুর শর্করাযুক্ত পানীয় খেলে দন্তক্ষয়ের সম্ভাবনা থাকে।

দাঁত ব্যথা এবং মাড়ি সমস্যার সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা দিতে পারেন দন্তচিকিৎসক। ফিলিং করার প্রয়োজন হতে পারে যেখান থেকে ক্ষয় হওয়া মাংস সরে গেছে। দাঁত দারুণভাবে ক্ষয় হলে গর্তের ভেতর থেকে স্নায়ু ও আক্রান্ত কোষ বের করে গর্ত ভরাট করতে হতে পারে।

এত করেও দাঁত বাঁচানো না গেলে দন্তচিকিৎসক আরো সমস্যা এড়াতে দাঁতটি তুলে ফেলবেন। এতে করে দাঁতের মাঝে একটি ফাঁকা জায়গা দেখা দেবে এবং দন্ত চিকিৎসক একটি কৃত্রিম দাঁত লাগানোর পরামর্শ দিতে পারেন।

আক্কেল দাঁত : এ দাঁতগুলো মাড়ি দিয়ে সোজা বের হতে না পারলে মুখের সোজা পেছনের দিকে সমস্যার সৃষ্টি করে। এটা ঘটলে খাদ্যকণা মাড়িতে আটকে থাকে যা জীবাণু দ্বারা সংক্রমিত হয়ে ফুলে গিয়ে ব্যথার সৃষ্টি করে।

দাঁত ওঠার সমস্যা দেখা দিলে দন্তচিকিৎসক প্রত্যেকবার খাবার পর ভালোভাবে মুখ ধোয়ার পরামর্শ দিতে পারেন। তিনি প্রদাহের জন্য এন্টিবায়োটিকও দিতে পারেন। এতেও কাজ না হলে এবং দাঁত ঠিকমতো না বের হয়ে এলে, দাঁত তুলে ফেলতে হতে পারে। এটা সাধারণত হাসপাতালে করা হয়ে থাকে। কারণ এ ধরনের দাঁত তোলায় সমস্যা হতে পারে এবং পরে সমস্যা দেখা দিতে পারে।

সংবেদনশীল দাঁত : এটা খুবই সাধারণ অবস্থা যেখানে ঠান্ডা বা গরম খাদ্য বা পানীয় খেলে তীব্র ব্যথা অনুভূত হয়।

যেসব লোকের সংবেদনশীল দাঁত আছে দন্তচিকিৎসক তাদের মাড়ির যত্ন নিতে পরামর্শ দিতে পারেন। অল্প একটু টুথপেস্ট সংবেদনশীল দাঁতের নিচের অংশের মাড়িতে ঘষলে সংবেদনশীলতা দূর হতে পারে।

নতুন কৃত্রিম দাঁত ভালোভাবে না লাগলে তাড়াতাড়ি দন্তচিকিৎসককে জানাতে হবে। এ সমস্যা কয়েক বছর ধরে থাকলে দন্তচিকিৎসক দাঁত পুনরায় লাগানো বা সরিয়ে ফেলার পরামর্শ দিতে পারেন।

কৃত্রিম দাঁতের অবস্থা : বহুলোক কৃত্রিম দাঁত লাগায় এবং যদি ভালোভাবে না লাগায় তাহলে তারা অস্বস্তিতে ভোগে। মাড়ি ক্ষয় এবং খাবার ও কথা বলার সময় সমস্যা সৃষ্টি করে। কৃত্রিম দাঁত লাগালে নিশ্চিত হতে হবে যে, উত্তমরূপে লাগানো হয়েছে কিনা। কৃত্রিম দাঁত আলগা হয়ে নিচের মাড়ির ক্ষতি হতে পারে বা মাড়ি ফুলে বিভিন্ন সমস্যা যেমন ঘা হতে পারে। খাবার বা মাড়ি ফুলে যাওয়ার কারণে কৃত্রিম দাঁত আলগা হলে দন্ত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

মুখে ঘা : এটা খুবই ব্যথাদায়ক এবং জিহ্বা বা মুখের সর্বত্র হতে পারে। বয়স্ক ও শিশুরা এ রোগে আক্রান্ত হতে পারে। যা ছোট আকারে শুরু হয়ে এরপর বড় আকার ধারণ করে। এক থেকে পাঁচটি পর্যন্ত ঘা হতে পারে। এটা সাধারণত ৭-১৪ দিন থাকবে। লজেন্স যার মধ্যে স্থানীয়ভাবে অবশ করার ক্ষমতা থাকে বা স্থানীয় অবশ করার ওষুধ ব্যবহার করলে আরাম পাওয়া যায়। খাবার আগে তা করতে হবে। তরল প্রোপলিসকে তুলনামূলকভাবে ভালো প্রতিকার হিসেবে অনেকে নেন।

দন্ত চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী স্টেরয়েডযুক্ত ক্রিম ব্যবহার বা হাইড্রোকর্টিসোনের পেরিটস চুষে খেলে মুখের ঘা দ্রুত ভালো হতে পারে। সর্বাধিক

কাজ পেতে হলে পেলিটকে ঘায়ের সংস্পর্শে রাখতে হবে।

শুষ্ক মুখ : শুষ্ক মুখ বলতে বোঝায় যে, মুখে যথেষ্ট পরিমাণ লালা তৈরি হচ্ছে না। সাধারণত কোনো খাবার দেখলে বা খেলে জিহ্বার নিচে বা মাড়ির পাশে অবস্থিত লালাগ্রন্থি থেকে প্রচুর পানিযুক্ত লালা বের হয়। তারপর জিহ্বা একে খাদ্যের সঙ্গে মিশ্রিত করে সহজে গলাধকরণে সহায়তা করে। যথেষ্ট পরিমাণ লালা নিঃসৃত না হলে মনে হবে যে, জিহবা মুখে লেগে যাচ্ছে-যাতে করে চিবোতে এবং গলাধকরণে অসুবিধা হচ্ছে।

শুকনা মুখ থাকলে পরামর্শের জন্য চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে। তিনি আপনার ব্যবহৃত ওষুধ পর্যালোচনা করে কোনো কারণে সমস্যা হচ্ছে কি না তো দেখতে পারেন। খাবার আগে বা যেকোনো সময় মুখ শুকনো লাগলে ব্যবহারের জন্য বর্তমানে লজেন্স বা স্প্রে আকারে লালা পাওয়া যাচ্ছে।

লেবু বা কমলা খেলে সামান্য প্রাকৃতিক লালা তৈরি হতে পারে। মুখ ভেজা রাখার জন্য মিষ্টি জাতীয় খাবার চুষে খাওয়া ত্যাগ করতে হবে। কারণ এতে করে দন্তক্ষয়ের ঝুঁকি বাড়বে।

কালো বা বিবর্ণ জিহ্বা : এটা খুবই সাধারণ একটি রোগ। ধূমপান বা রাতে মুখ দিয়ে শ্বাস নেবার কারণে হতে পারে।

মুখে দুর্গন্ধ : মুখে কোনো প্রদাহ বা পাকস্থলীর কোনো সমস্যার কারণে হতে পারে।

সাদা দাগ : মুখে সাধারণ ছত্রাকের আক্রমণে হতে পারে। সাধারণত শিশুদের এন্টিবায়োটিক নেবার পর অ্যাজমা রোগী যারা স্টেরয়েড ইনহেলার ব্যবহার করেন এবং কৃত্রিম দাঁত ব্যবহারকারীদের মধ্যে দেখা যায়। এদের গালের ভেতরে শামুকের মতো দেখায়, যার চিকিৎসা খুবই কঠিন। সাদা দাগের আরও কারণ আছে, তাই দাঁতের চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

লাল, ফুরা ব্যথাযুক্ত জিহবা : একে গ্লুসিটিস বলে এবং রক্তশূন্যতার কারণে এটা হতে পারে।

আমি নিজে কিভাবে সাহায্য করতে পারি : মুখের কোনো খারাপ অবস্থা থাকলে মুখের স্বাস্থ্যের দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে। শিশুদের নকল জুস বা অন্য কোনো মিষ্টি দ্রব্য যেমন মধু খেতে দিতে নেই। এ ক্ষেত্রে নকল দ্রব্য চিনি সরাসরি দাঁতের সংস্পর্শে আসে এবং বিস্তৃত ক্ষতি ও দন্তক্ষয় ঘটায়। স্মরণ রাখা দরকার, যেসব জুস ও খাদ্যে কম চিনি আছে বলা হয় তাও প্রচুর চিনি ধারণ করে। শিশুদের দন্তক্ষয় রোধ করতে হলে লেবেল ভালোভাবে পড়তে হবে। কৃত্রিম দাঁত থাকলে তা খুলে দৈনিক ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। যদিও কিছু লোক রাতে কৃত্রিম দাঁত খুলতে বিরক্তবোধ করে, তবুও খুলে রাখা দরকার। কিছু লোক কৃত্রিম দাঁত আটকাবার পাউডার বা ক্রিম ব্যবহার করে ভালোভাবে আটকে রাখে।

দাঁত ওঠা : দাঁত ওঠা হলো মাড়ির মধ্য দিয়ে শিশুদের দাঁত উঠে আসার ব্যথা ও অস্বস্তি। অধিকাংশ শিশুর ৪-৯ মাসের মধ্যে দাঁত ওঠে। কিছু শিশুর আগে বা পরে উঠতে পারে। কিছু শিশুর দাঁত ওঠার সময় কোনো সমস্যা হয় না। আবার অন্যরা স্পষ্টভাবে দারুণ অস্বস্তির অভিজ্ঞতা অর্জন করে।

দাঁত ওঠার লক্ষণ কি : শিশুর গাল ফ্যাকাশে হয়, যদিও সে কাঁদে না। শিশুদের

রুট-ক্যানেল চিকিৎসা সবচেয়ে প্রচলিত চিকিৎসা

প্রশ্ন : রুট ক্যানাল চিকিৎসা কি?

উত্তর : ক্ষয় বা আঘাতজনিত কারণে দাঁতে রক্ত বা স্নায়ু পরিবহন (পাল্প) ব্যাহত হলে রুট ক্যানাল চিকিৎসা প্রয়োজন (এন্ডোডোনটিস)। সংক্রমণের প্রথমদিকে কোনো ব্যথা অনুভব নাও হতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে দাঁত বিবর্ণ হতে পারে যার অর্থ দাঁতের স্নায়ুগুলো মৃত আর তখন প্রয়োজন রুট ক্যানাল চিকিৎসা।

প্রশ্ন : রুট ক্যানাল চিকিৎসা কেন প্রয়োজন?

উত্তর : যদি পাল্প (জীবদেহের কোমল মাংসল অংশ) আক্রান্ত হয় তাহলে সংক্রমণ, দাঁতের সমস্ত রুট ক্যানাল সিস্টেমে ছড়িয়ে পড়ে যার ফলে পূজাশয় হতে পারে। পূজাশয় হলো, যেখানে পূজ জমা হয় এবং দাঁতের চারিদিকের টিস্যু ফুলে যেতে পারে। পূজাশয়ের কারণে অল্প থেকে বেশি ব্যথা এবং একটু কামড়ে দাঁত ব্যথা হয়। যদি রুট ক্যানাল চিকিৎসা না করা হয় তাহলে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার ফলে দাঁত তুলে ফেলার প্রয়োজন হতে পারে।

প্রশ্ন : এই চিকিৎসা কি যন্ত্রণাদায়ক?

উত্তর : না। সাধারণত লোকাল অ্যানেসথেটিক ব্যবহার করা হয় এবং সাধারণ ফিলিংয়ের তুলনায় এটাতে কোনো পার্থক্য নেই।

প্রশ্ন : রুট ক্যানেল চিকিৎসা পদ্ধতি কেমন?

উত্তর : চিকিৎসার প্রধান উদ্দেশ্য শিকড়নালী (রুট ক্যানাল) হতে সমস্ত সংক্রমণ দূর করা। পরবর্তীতে মাড়ি পরিষ্কার এবং গর্ত পূরণ করে পুনরায় সংক্রমণ প্রতিরোধ করা। রুট ক্যানাল চিকিৎসা দক্ষতাপূর্ণ এবং সময় সাপেক্ষ পদ্ধতি। বেশির ভাগ চিকিৎসা সম্পন্ন হতে দুই বা তারও অধিক সময় দন্ত চিকিৎসকের কাছে যেতে হয়। প্রথম সাক্ষাতে আক্রান্ত পাল্প দূর করা হয়। এ সময় কোনো পূজাশয় উপস্থিত থাকলে তা দূর করা হয়। তারপর শিকড়নালী পরিষ্কার এবং ফিলিংয়ের জন্য আকার দেওয়া হয়। পরবর্তীতে অস্থায়ী ফিলিং (ভর্তি) উপাদান দিয়ে দাঁত কিছুদিন রেখে দিতে হয়। তারপর পরবর্তী সাক্ষাতে দাঁত পরীক্ষা করা হয় এবং যখন সমস্ত সংক্রমণ দূরীভূত হয়ে যায় তখন দাঁত স্থায়ীভাবে ফিলিং করা হয়।

প্রশ্ন : চিকিৎসার পর দাঁত দেখতে কেমন হয়?

উত্তর : পূর্বে রুট ফিলিং করার পর দাঁতে মাঝে মাঝে কালো দাগ দেখা যেত। বর্তমানে আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতির কারণে এরকম আর ঘটে না। তারপরও যদি দাঁত বিবর্ণ হয় সেটা আবার সঠিক বর্ণে আনার জন্য কয়েক ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি রয়েছে।

প্রশ্ন : যদি আবার সমস্যা দেখা দেয় তাহলে কি করণীয়?

উত্তর : সাধারণত রুট ক্যানাল চিকিৎসা সফলভাবেই সম্পন্ন হয়। তারপরও সংক্রমণ যদি আবার ফিরে আসে তাহলে পুনরায় চিকিৎসা করাতে হবে।

প্রশ্ন : যদি এই চিকিৎসা না করাই?

উত্তর : বিকল্প পথ হচ্ছে দাঁত তুলে ফেলা। পাল্প্ যদি একবার ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, এটি যদি আরোগ্য না হয় তাহলে আক্রান্ত দাঁত মুখের মধ্যে না রাখার জন্য বলা হয়। যদিও কিছু ব্যক্তি দাঁত তুলে ফেলাটা পছন্দ করেন, তথাপি প্রাকৃতিক (আসল) দাঁত যতটা সম্ভব রাখা উত্তম।

প্রশ্ন : চিকিৎসার পর দাঁত কি নিরাপদ?

উত্তর : হ্যাঁ। যদিও মৃত দাঁত হিসেবে এটা বেশ ভঙ্গুর, দাঁতকে অধিকতর শক্তি প্রদানের জন্য মুকুটসহ (ক্রাউন) দাঁত পুনরায় স্থাপনের প্রয়োজন হতে পারে।

মাড়ির ওপর পরিষ্কার হাত বুলালে দাঁতের অস্তিত্ব বোঝা যায়। মাড়ি লাল হতে পারে। দাঁত ওঠার সময় শিশুরা খেলনা নিয়ে বেশি সময় থাকতে পারে। তারা ক্রমশ সংবেদনশীল হয়। দাঁত ওঠার একটি সাধারণ সমস্যা হলো অতিরিক্ত লালা ঝরা।

কিভাবে শিশুদের সহায়তা করা যায় : দাঁত ওঠার সময় শিশুরা শক্ত কিছু চিবাতে পছন্দ করে। রুটির খন্ড বা পরিষ্কার গাজর এ ক্ষেত্রে উত্তম কিন্তু লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে এগুলো শ্বাসনালীতে না ঢোকে। শর্করা জাতীয় খাদ্য শিশুদের চুষতে দেওয়া উচিত নয়, কারণ এতে দন্তক্ষয় হতে পারে। উন্নত ফার্মেসিতে দাঁত ওঠার জেল ও তরল ওষুধ পাওয়া যায়। এগুলো দাঁতের মাড়িতে দিলে ব্যথায় উপশম হয়। চিনিবিহীন জেল এ ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো। প্যারাসিটামল সাসপেনশনও কার্যকর হতে পারে। নির্দেশনা ভালোভাবে পড়ে এবং ডোজের মাত্রা যথাযথ রেখে শিশুদের প্যারাসিটামল সাসপেনশন দেওয়া উচিত।

কখন শিশুকে চিকিৎসক দেখাতে হবে: দাঁত ওঠার সময় জ্বর, কাশি, বমি বা ডায়রিয়ার লক্ষণ দেখা যায় না। যদি শিশুদের এগুলো দেখা দেয় তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। যদি দাঁত ওঠার সময় শিশু কাঁদে ও অস্বস্তিবোধ করে বা আপনি চিন্তিত হন, তবে পরামর্শের জন্য ডাক্তারের কাছে যান।

দন্ত চিকিৎসায় লেজার ব্যবহার

দাঁতের চিকিৎসায় অগ্রগতির নবসংযোজন হলো ডেন্টাল লেজার। ডেন্টাল লেজার হচ্ছে লেজার চিকিৎসার সম্প্রসারণ, যা ১৯৬০ সাল থেকে পরীক্ষামূলকভাবে শুরু হয়েছিল এবং আস্তে আস্তে বিভিন্ন দাঁতের সমস্যায় নিরাপদ ও কার্যকর চিকিৎসা হিসেবে স্বীকৃতি পায়।

১৯৯৫ সাল থেকে দাঁতের বিভিন্ন সমস্যায় চিকিৎসার জন্য ব্যাপকভাবে লেজার ব্যবহৃত হচ্ছে। কিন্তু FDA-র অনুমোদন সত্ত্বেও কোনো লেজার ব্যবস্থা এখন পর্যন্ত 'American Dental Association (ADA)-এর গ্রহণযোগ্যতা পায়নি।

উন্নত বিশ্বে এখন অনেক দন্তচিকিৎসক তাদের দৈনন্দিন চিকিৎসায় লেজার ব্যবহার করছে। যেমন-

দন্তক্ষয় : দাঁতের ভেতরের ক্ষয়রোধে লেজার ব্যবহার করা হয়। দাঁতের ফিলিং শক্ত করতে এবং এনামেলকে ফিলিং গ্রহণের উপযুক্ত করতেও লেজার ব্যবহৃত হয়।

মাড়ির রোগ : মাড়ির আকৃতি ঠিক করতে ও ব্যাক্টেরিয়া দূর করতে লেজার ব্যবহৃত হয়।

ক্যালকুলাস (Calculus) দাঁত বা দাঁত সামগ্রীর ওপর জৈব পদার্থের সঙ্গে ক্যালসিয়াম ফসফেট এবং কার্বনেটের লালাযুক্ত জমাকৃত পদার্থকে ক্যালকুলাস বলে

পরীক্ষা করা বা ক্ষত দূর করা : কোনো টিস্যু নিয়ে তাতে ক্যান্সার পরীক্ষা করতে, মুখে ক্ষত দূর করতে এবং ক্যান্সার ক্ষতের ব্যথা দূরীকরণে লেজার ব্যবহৃত হয়।

দাঁত সাদা করা : দাঁত সাদা করতে লেজার ব্যবহৃত হয়। পার-অক্সাইড ব্লিচিং দাঁতের ওপর ক্রিয়াশীল করতে লেজার দিয়ে কার্যকর করা হয় এবং সাদাকরণ ত্বরান্বিত হয়।

লেজার কিভাবে কাজ করে : সব লেজারই আলোর আকারে শক্তি দিয়ে কাজ করে। অপারেশনে এটা কাটার যন্ত্র হিসেবে বা টিস্যু শুষ্ক করার কাজে ব্যবহৃত হয়। ফিলিংয়ের কাজে ব্যবহৃত হলে লেজার দাঁত ও ফিলারের বন্ধনকে শক্তিশালী করে। সাদাকরণ কাজে ব্যবহৃত হলে লেজার তাপের উৎস এবং রঞ্জকের বৃদ্ধিকারক হিসেবে কাজ করে।

লেজারের সুবিধাগুলো কি : গতানুগতিক বিভিন্ন ব্যবস্থার তুলনায় লেজারের সুবিধা : এ ব্যবস্থা কোনো কোনো ক্ষেত্রে ব্যথা কমিয়ে অবশ করার প্রয়োজনীয়তা কমিয়ে দেয়।

গতানুগতিক দাঁতের চিকিৎসায় রোগীর যেসব ব্যাপারে দুশ্চিন্তা হয় লেজার তা কমিয়ে দেয়।

নরম কোষের চিকিৎসায় রক্তক্ষরণ এবং ফোলা কমায়, গর্ত দূর করার সময় দাঁতের স্বাস্থ্য বেশি ভালো রাখতে সহায়তা করে, লেজারের সাহায্যে দাঁত সাদাকরণ, মাড়ির পুনরায় আকৃতি দেয়া, মুখের ক্ষতের চিকিৎসা ইত্যাদি।

উপকারিতা : ১. কম ব্যথা, কম অসুবিধা ও কম অস্বস্তি, কম ভয়, দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপ কম বা কোনো অবশ করার ব্যবস্থা না থাকা।

২. করার সময় কোনো শব্দ না হওয়া।

৩. চেয়ারে কম সময় থাকা এবং সর্বোপরি তাড়াতাড়ি রোগ সারা; শল্যচিকিৎসা পরবর্তী কম জটিলতা সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য হলো কম বা কোনো রক্তক্ষরণ না হওয়া।

৪. এ ছাড়া দাঁতের গঠন রক্ষা করা, সাদা করার সময় দাঁতে কোনো রাসায়নিক দ্রব্য শোষিত হয় না।

লেজার নিরাপদ : লেজারের মাধ্যমে দাঁতের ডাক্তার এমন এক পর্যায়ে নিয়ন্ত্রিত চিকিৎসা দিতে পারেন যা আগে ছিল না। সঠিক স্থানে আলোকের শক্তির সঠিক মাত্রায় ব্যবহার হলো লেজারের সাহায্যে দাঁতের চিকিৎসার অদ্বিতীয় বৈশিষ্ট্য। বছরের পর বছর গবেষণায় চিকিৎসা বিজ্ঞানে লেজারের সঠিক ব্যবহার সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া গেছে এবং দাঁতের চিকিৎসা গত ১০ বছর ধরে বিশেষত মাড়ির চিকিৎসায় লেজারের ব্যবহার আশ্চর্যজনকভাবে সহজ হয়েছে এবং এ চিকিৎসায় গতানুগতিক মাড়ির অপারেশন দরকার হয় না।

দাঁতে লেজারের ব্যবহার ব্যথাহীন : অধিকাংশ ক্ষেত্রে যখন লেজার ব্যবহৃত তখন হয় ব্যথা সম্পূর্ণরূপে দূরীভূত হয়, নইলে উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যায়। লেজারের নির্দিষ্ট ও সঠিক ব্যবহারের জন্য তাই লেজার ব্যবহারের মৌলিক সুবিধা হচ্ছে, কোনো স্থান অবশ করার ওষুধ না ব্যবহার, অধিকন্তু বিভিন্ন প্রক্রিয়ার সময় লেজার ব্যাক্টেরিয়া মেরে ফেলে, রক্ত পড়া বন্ধ করে এবং কাজের পরে ব্যথা কমিয়ে দেয়।

লেজারের সাহায্যে মাড়ির নরম টিস্যুর চিকিৎসা : দাঁতের মূল ও মাড়ির ধ্বংসাবশেষ দূর করা ছাড়াও লেজার প্রদাহের ফলে আবরণীয় কলায় যেসব প্যাকেট তৈরি হয় এবং টিস্যুর যেসব গুটি হয় তা দূর করে সুস্থ হওয়াকে ত্বরান্বিত করে। লেজার ব্যাক্টেরিয়ার কোষের বিষয়কে উড়িয়ে দেয় এবং Gingive-এর Calenlusকে নরম করে দূরীকরণে সাহায্য করে। লেজার বিশেষভাবে মাড়ির চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। ছোট আকার ও নাড়াচাড়ার সুবিধার জন্য Ziberoptic Delivery ব্যবস্থা সহজে পকেটে পৌঁছে। লেজার ব্যবস্থা চালুর ফলে অনেক লোকের মাড়ির ব্যথাহীন অপারেশন করা গেছে।

এ ব্যবস্থাকে রোগীরা সহজে স্বাগত জানায়। আমাদের সবচেয়ে নতুন কঠিন টিস্যু লেজারের সাহায্যে কোনো অবশ ছাড়াই গর্তের চিকিৎসা দেয়া যাবে। লেজার হালকাভাবে ক্ষয়কে দূর করে কিন্তু দাঁতের স্বাস্থ্য ঠিক রাখে। কোনো অস্বস্তিকর শব্দ না করে এটা ক্ষয় দূর করে। ছিদ্র করা শব্দ না শুনে শুধু টোকা শোনা যায়।