

## অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসে মাড়ির সমস্যা

অধ্যাপক অরূপ রতন চৌধুরী ●

অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসের জন্য যেসব জটিলতা হয়ে থাকে, তার মধ্যে মাড়ির রোগকে ষষ্ঠ জটিলতা হিসেবে বিবেচনা করা হয়েছে।

১. দেহে ইনসুলিনের ঘাটতি হলে আমিষের ও ঘাটতি হয়। ফলে কোষকলার স্বাভাবিক বৃদ্ধি, সংস্কার ও উৎপাদন ব্যাহত হয়। তাই মুখের কোনো স্থানে ঘা হলে ও প্রদাহ থাকলে শুকাতে বিষয় ঘটে।

২. দেহে রোগ প্রতিরোধের শক্তিকমে আসে। ফলে দাঁতের গোড়ায় গ্ল্যাক জমা হয়ে সহজেই মাড়ির প্রদাহ হয়।

### দন্তক্ষয় বেশি হওয়ার কারণ

—শর্করা মুখের লালার জীবাণুর সঙ্গে মিশে অ্যাসিড তৈরি করে, যা দাঁতের শক্ত আবরণ এনামেলকে ক্ষয় করতে থাকে এবং ধীরে ধীরে ভেতরের গর্ভের সৃষ্টি করে।

—মুখের লালার স্বাভাবিক গতি ব্যাহত হয় এবং পরিমাণ কমে মুখ শুকিয়ে যায়। ফলে খাদ্যকণাগুলো দাঁতের গায়ে বা ফাঁকে জমে থাকে। এতে দাঁতের ক্ষয় সৃষ্টি করে।

### প্রতিরোধ

১. মূল আহারের মধ্যবর্তী সময়ে চিনি বা শর্করাজাতীয় খাদ্য (যেমন চকলেট, বিস্কুট, লজেন্স, কেক,



টফি, চুইংগাম, আইসক্রিম, মড়া মিঠাই) খানেন না।

২. খাবার পর ভালোভাবে কুলিকুচি, মুখ পরিষ্কার ও দাঁত ব্রাশ করুন। তারপর আঙুল দিয়ে দু-তিন মিনিট ধরে মাড়ি মালিশ করুন, যাতে ফাঁকে জমে থাকা খাদ্যকণা চাপে বেরিয়ে আসে ও রক্তসংবহন ভালো হয়। ডেটাল ফ্লস ব্যবহার করে খাদ্যকণাগুলো পরিষ্কার করে নিন।

৩. নিয়মিত দুই বেলা ফ্লুরাইডমিশ্রিত টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করুন। দাঁত ওপার-নিচ এবং নিচ-ওপরে পরিষ্কার করুন।

৫. ফ্লুরাইড ট্যাবলেট, ফ্লুরাইড জেল অথবা ফ্লুরাইডমিশ্রিত পানি গ্রহণ করতে পারেন। পানিতে সাধারণত ফ্লুরাইডেশন করা হয় এক মিলিয়নের মধ্যে এক ভাগ ফ্লুরাইড যুক্ত করে। এর বেশি ফ্লুরাইড ক্ষতিকর।

৬. রক্তে শর্করা সুনিয়ন্ত্রণে রাখুন।  
৭. ছয় মাস অন্তর দাঁত পরীক্ষা করান। দাঁত ব্রাশ বা খাওয়ার সময় রক্ত বের হলে তা মাড়ির প্রদাহের লক্ষণ হতে পারে।

● বারডেম ও ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজ