



Sjögren's India

For Living Well with Sjögren's syndrome

701 Vatsaraj , Opp. Shraddha School , Jodhpur Gam Rd. Ahmedabad 380 015
Tel: 079 26922254 E-mail : kirtidaoza@gmail.com

સૂક્ષ્મ મોંવાળા દરદીઓને દાંતની સંભાળ માટે સૂચનો

- સૂક્ષ્મ મોં એ શોગ્રિન્સ સિન્ડ્રોમની ખાસ નિશાની છે. એવા દરદીઓના દાંત જલદી સડતા હોય છે તેથી મોં ચોખ્ખું રાખવાનું અને દાંતની વધુ સંભાળ રાખવી બહુ જરૂરી છે.
- વારંવાર થોડું પાણી પીતા રહેશો.
- ધુમ્રપાન કે તમાકુ-સેવનથી દૂર રહેશો.
- આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેશો. ગળપણ અને દાંતે ચોંટી જાય એવી વસ્તુઓ ખાવાનું ટાળશો. તેનાથી દાંતમાં સડો કરનાર જંતુઓ વધે છે.
- વારંવાર મીઠાઇ ખાવા કરતા એક જ વખત ખાઇને પછી કોગળા કરવાનું યાદ રાખશો.
- એરેટેડ ઠંડાં પીણાં લેવાનું ટાળશો.
- મોંમાં લાળ વધુ બને એ માટે શ્યુગર-ફ્રી ગમ અને કેન્ડી લઇ શકો, લીંબુની કે આમળાની ચીર ચૂસી શકો.
- ભોજન પછી બ્રશ કરવાથી કે છેવટે સાદા પાણીના કોગળા કરવાથી દાંતનો સડો ઓછો થશે.
- જીભ ચોખ્ખી રાખવા માટે તેને દૂધબ્રશથી કે ઉળિયાથી સાફ કરવાનું રાખશો.
- તમારા દાંતના ડોક્ટરે સૂચવેલ ફ્લોરાઇડયુક્ત કે દાંતનો સડો ઓછો થાય એવી ખાસ દૂધપેસ્ટ વાપરશો.
- દાંતમાં ભરાઇ ગયેલા ખાદ્યપદાર્થો સાફ કરવા માટે ડેન્ટલ ફ્લોસ કે પ્રોક્સા બ્રશ દરરોજ વાપરશો.
- આલ્કોહોલ વિનાના જંતુમારક માઉથવોશનો ઉપયોગ કરવાથી મોંમાં થતાં જંતુઓ ઓછાં થશે.
- દાંતની કોઇ ખરાબી ખ્યાલમાં આવે ત્યારે, અથવા તમને સારું લાગતું હોય તો પણ વરસમાં બે વાર તો દાંતના ડોક્ટરને બતાવવાનું રાખશો જ. તેનાથી મોંઘી સારવારથી બચી શકાશે. દાંત કાર્યરત રહે એ માટેની લાંબા ગાળાની યોજના તમારા દાંતના ડોક્ટર સાથે ચર્ચશો. યાદ રાખજો કે એકએક દાંત જાળવી લેવો એ મહત્ત્વનું છે.
- રાત્રે સૂતાં પહેલાં દાંતનાં ચોકઠાં કાઢી લેશો, અને સાફ કરીને ફૂગ-નિવારક ઔષધમાં પલાળી રાખશો.
- લાંબા સમય માટે બોલવાનું હોય, કે કસરત કરવાની હોય ત્યારે, મોં સુકાઇ જતું હોય છે. તાત્કાલિક રાહત માટે મોઇસ્યુરાઇઝિંગ જેલ અથવા સ્પ્રેનો ઉપયોગ કરી શકો.
- દરદીઓને દાંતનાં ચોકઠાં વાપરવાની તકલીફ પડતી હોય છે. બજારમાં મળતાં ખાસ પ્રકારનાં પાવડર કે પ્રવાહી વડે ચોકઠું બરાબર ફીટ રહે છે.

: અમને આ સરનામે લખો :

701 વત્સરાજ, શ્રદ્ધા સ્કૂલ સામે, જોધપુર ગામ રોડ, સેટેલાઇટ, અમદાવાદ 380015

ફોન : 079 26922254 અથવા 9510170002 / 9429133344

વેબસાઇટ : www.sjogrensindia.org ઇ-મેઇલ સંપર્ક : sspatientgroup.india@gmail.com

ફેસબુક પર Sjögren's Indiaના પેજ પર બીજા દરદીઓ સાથે સંપર્ક રાખી શકશો.

આ પત્રિકા તૈયાર કરવામાં મળેલા સહયોગ બદલ શોગ્રિન્સ ઇન્ડિયા અમેરિકાસ્થિત શોગ્રિન્સ સિન્ડ્રોમ ફાઉન્ડેશનનો આભાર માને છે.

શોગ્રિન્સ ઇન્ડિયાના સભ્ય આજે જ બનો!

આ પત્રિકાની વધુ નકલો કરીને શોગ્રિન્સ સિન્ડ્રોમના દરદીઓને આપશો.

