

দাঁতের

ব্যথা

ভূমিকা

দাঁতের ব্যথা হল আপনার চোয়াল এবং মুখের চারপাশের যন্ত্রণা। এটি সাধারণত একটি দাঁতের সমস্যার কারণে সৃষ্টি হয়। দাঁতের ব্যথা দাঁতের গোড়ার একটি উত্তেজিত স্নায়ু, সংক্রমণ, ক্ষয়, অথবা একটি দাঁত পড়ে যাওয়ার কারণে সৃষ্টি হয়।

প্রতিটি দাঁতের মাঝের অংশে দন্তগহ্বরের মজ্জা থাকে। দন্তগহ্বরের মজ্জা হল একটি নরম, স্পঞ্জের মত কোষকলা যাতে অনেক সংবেদনশীল স্নায়ু এবং রক্তবাহী নালী থাকে। মজ্জাটি শক্ত কোষকলার স্তরের দ্বারা পরিবেষ্টিত থাকে, এবং সবচেয়ে বাইরের দিকের স্তরটি এনামেল দিয়ে তৈরী হয়।

দাঁতের অভ্যন্তরের মজ্জাটির প্রদাহ শুরু হলে দাঁতের ব্যথা হয়। এটি পালপাইটিস নামে পরিচিত এবং প্রায়শই দাঁতের ক্ষয়ের (ক্যারিস) কারণে সৃষ্টি হয়। দাঁতে গর্ত (গহ্বর) হলে, তা তলদেশে থাকা স্নায়ুগুলিকে উন্মুক্ত করে দেয়। খাদ্য এবং পানীয় (বিশেষ করে এটি যখন গরম বা ঠান্ডা থাকে) স্নায়ুটিকে স্পর্শ করলে যন্ত্রণার সৃষ্টি হয়।

যদি চিকিৎসা করা না হয়, তাহলে আপনার দাঁতের অভ্যন্তরের মজ্জাটি মরে যাবে এবং সংক্রামিত হয়ে যাবে। এর ফলে একটি ফোড়া তৈরী হবে, যা একটি মারাত্মক, স্পন্দনযুক্ত ক্রমাগত যন্ত্রণার সৃষ্টি করবে।

রোগলক্ষণগুলি

দাঁতের ব্যথা সাধারণত আকস্মিকভাবে শুরু হয় এবং যন্ত্রণা স্বল্প অস্বাচ্ছন্দ্য থেকে শুরু করে খুব মারাত্মক হতে পারে। আপনার মাথা, চোয়াল, এবং কানে একটি স্পন্দনযুক্ত যন্ত্রণা হতে পারে, যেটি স্থির হতে পারে, অথবা আসা যাওয়া করতে পারে।

সাধারণত আপনি খাওয়া বা পান করার সময় যন্ত্রণাটির আরো অবনতি ঘটে, বিশেষ করে যদি খাদ্য বা পানীয়টি খুব গরম অথবা ঠান্ডা হয়। আপনার দাঁতের ব্যথার জায়গার চোয়ালটিতে ব্যথা থাকতে পারে এবং স্পর্শ করলে নরম বোধ হতে পারে। আপনি শুয়ে পড়লে এটির আরো অবনতি হতে পারে কারণ এক্ষেত্রে আপনার দাঁতের উপরে আরো বেশি চাপ পড়ে।

দাঁতের ব্যথার বিশিষ্ট রোগলক্ষণগুলি অন্তর্ভুক্ত হল, চেবানোর সময়ে যন্ত্রণা হওয়া, গরম বা ঠান্ডা খাদ্যে সংবেদনশীলতা, দাঁত অথবা মাড়ির চারপাশে রক্তপাত হওয়া, দাঁতের চারপাশে স্ফীতি, এবং চোয়ালের স্ফীতি।

কারণগুলি

আপনার দাঁতের মধ্যবর্তী মজ্জাটি প্রদাহযুক্ত (পালপাইটিস) হয়ে পড়লে আপনার দাঁতের ব্যথা হয়। আপনার দাঁতের ক্ষয়, একটি ছোট চিড় (ফাটল), অথবা দাঁতে একটি গর্ত থাকলে এটি প্রায়শই ঘটে।

কিছু ধরনের দাঁতের চিকিৎসার পরেও আপনার দাঁতের ব্যথা হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, গর্ত ভরাট করার পরে দাঁতের মজ্জা উত্তেজিত হয়ে যেতে পারে। এছাড়াও, মাড়ি অপসৃত হয়ে যাওয়া (যখন মাড়ি পেছনে সরে যায়) দাঁতের আরো সংবেদনশীল অংশগুলিকে উন্মুক্ত করে দিতে পারে। এটি বিশেষ করে খাওয়ার সময়ে, যন্ত্রণা সৃষ্টি করতে পারে।

অন্য কিছু রোগাবস্থা দাঁতের ব্যথার মত একই ধরনের রোগলক্ষণ সৃষ্টি করতে পারে, এমনকি দাঁতগুলি ক্ষতিগ্রস্ত না হলেও। উদাহরণস্বরূপ, ফোড়া, ক্ষত, ঘা বা স্ফীত মাড়ি, সাইনুসাইটিস, অথবা যে অস্থিসন্ধিগুলি চোয়ালটিকে করোটির (টেম্পোরোম্যান্ডিবুলার) অস্থিসন্ধির সঙ্গে যুক্ত করে সেটির আঘাত, সবগুলিই যন্ত্রণা সৃষ্টি করতে পারে।

ছোট শিশু এবং বাচ্চাদের দাঁত ওঠাও দাঁতের ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে।

রোগনির্ণয়

আপনার দাঁতের যত্নগ্ণা হলে, যত শীঘ্র সম্ভব আপনার দন্তচিকিৎসকের সঙ্গে দেখা করা উচিত। দাঁতের ব্যথা প্রায়শই চিকিৎসাযোগ্য হয়, কিন্তু সমস্যাটি কী তা আপনার দন্তচিকিৎসককে প্রথমে খুঁজে বের করতে হবে।

আপনার মনে হতে পারে যে কোন দাঁতটি আক্রান্ত হয়েছে তা আপনি জানেন। তবে, দাঁতের স্নায়ুগুলি কখনও কখনও মস্তিষ্কে ভুল বার্তা পাঠায়। এর অর্থ হল প্রকৃতপক্ষে সমস্যাটি অন্য একটি দাঁতে, অথবা এমনকি অন্য চোয়ালেও থাকতে পারে।

আপনার দন্তচিকিৎসক স্ব্ীতি, লালভাব এবং দাঁতের ক্ষতির চিহ্নগুলি খুঁজে দেখতে আপনার দাঁত ও মাড়ি পরীক্ষা করবেন। খাদ্য কণা অপসারণ করার জন্য এবং আপনি গরমে সংবেদনশীল কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য তিনি উষ্ণ জল দিয়ে স্থানটি ধুয়ে দিতে পারেন।

দাঁতের ক্ষয়, দাঁতের চিড়, অথবা চোয়ালের হাড়ের সমস্যা সনাক্ত করার জন্য আপনার একটি এক্স-রে করার প্রয়োজন হতে পারে। যদি দাঁতের ব্যথা দীর্ঘস্থায়ী অথবা মারাত্মক হয়, তাহলে আইবুপ্রোফেন (ibuprofen) জাতীয় যন্ত্রণানাশকগুলি নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। যাদের হাঁপানি আছে তাদের আইবুপ্রোফেন (ibuprofen) নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় না।

চিকিৎসা

সংক্রমণ এড়িয়ে যেতে যত শীঘ্র সম্ভব দাঁতের ব্যথার চিকিৎসা করা উচিত। যদি সংক্রমণ সাইনাস অথবা চোয়ালের হাড়ে ছড়িয়ে পড়ে, তাহলে এটি রক্তে বিষক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

যদি ক্ষয়ের কারণে আপনার দাঁতের ব্যথা সৃষ্টি হয়, তাহলে ক্ষয়িত স্থানটি অপসারণ করা হবে এবং ফিলিং (ভরাট করার পদার্থ) দিয়ে প্রতিস্থাপন করা হবে। যদি এটি আলগা অথবা ভাঙা ফিলিং-এর কারণে সৃষ্টি হয়, তাহলে ফিলিংটি অপসারণ করা হবে এবং নতুন একটি দিয়ে ভরাট করা হবে।

যদি দাঁতের মজ্জাটি সংক্রামিত হয় (পালপাইটিস, তাহলে আপনার রুট ক্যানাল চিকিৎসা করার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার দন্তচিকিৎসক অথবা একজন এন্ডোডনটিস্ট (বিশেষজ্ঞ) ক্ষয়িত মজ্জাটি অপসারণ করবেন, একটি লেই দিয়ে ফাঁকা স্থানটি ভরাট করবেন, এবং এটিকে সুরক্ষিত ও সীল করার জন্য এটির উপরে একটি টুপি পরিষে দেবেন।

দাঁতটি সংক্রামিত হলে, আপনার এন্টিবায়োটিক্স নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। যদি আপনার দাঁতের ব্যথার চিকিৎসা করা না যায়, তাহলে এটিকে সম্পূর্ণরূপে তুলে দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার দন্তচিকিৎসককে দেখানোর জন্য অপেক্ষা করার সময়ে যন্ত্রণার উপশম করতে, আপনি প্যারাসিটামল (paracetamol)-এর মত, ওভার-দ্য-কাউন্টার (OTC) যন্ত্রণানাশক খেতে পারেন।

প্রতিরোধ

দাঁতের ব্যথা প্রতিরোধ করার সবচেয়ে ভাল উপায় হল আপনার দাঁত এবং মাড়ি যতটা সম্ভব সুস্থ রাখা।

আপনি যে পরিমাণ চিনিযুক্ত খাদ্য এবং পানীয় গ্রহণ করেন তার পরিমাণ সীমিত করার মাধ্যমে সর্বদা আপনার দাঁতের সুস্বাস্থ্যবিধি সুনিশ্চিত করা উচিত। ফ্লোরাইডযুক্ত একটি টুথপেস্ট ব্যবহার করে দিনে দুবার করে দাঁত মাজুন। আপনার মাড়ি এবং জিভ মৃদুভাবে ব্রাশ করুন। একটি ডেন্টাল ফ্লস দিয়ে দাঁতগুলির মধ্যবর্তী অংশ পরিষ্কার করুন এবং প্রয়োজন হলে একটি মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন। ধূমপান দাঁতের কিছু সমস্যার আরো অবনতি ঘটতে পারে।

আপনাকে নিয়মিতরূপে দন্তচিকিৎসকের কাছে যেতে হবে, এবং মাঝে মাঝে একজন হাইজিনিস্ট-এর দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করানোর বিষয়টি বিবেচনা করা উচিত। যদি আপনার মৌখিক স্বাস্থ্য ভাল থাকে, তাহলে চেক-আপ করানোর জন্য প্রতি 12-24 মাসে একবার করে আপনার দন্তচিকিৎসকের কাছে যাওয়া উচিত। তবে, আপনার যদি আরো বেশি চিকিৎসার প্রয়োজন থাকে, তাহলে আরো ঘন ঘন আপনার দন্তচিকিৎসকের কাছে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

বাচ্চাদের প্রতি ছয় মাস অন্তর দাঁতের চেক-আপ করানো উচিত যাতে শুরুতেই ক্ষয় সনাক্ত এবং চিকিৎসা করা যায়।

গোপনীয় অনুবাদ পরিষেবা

আপনি কল করার কয়েক মিনিটের মধ্যেই NHS ডায়রেক্ট অনেক ভাষায় গোপনীয় দোভাষী প্রদান করতে পারে।

আমাদের সরল 3টি ধাপের নির্দেশ অনুসরণ করুন :

ধাপ 1- NHS ডায়রেক্ট এর টেলিফোন নম্বর 0845 4647-এ কল করুন।

ধাপ 2 - আমরা আপনার কলের উত্তর দেওয়ার পরে ইংরেজীতে বলুন যে আপনি কোন ভাষাটি ব্যবহার করতে চান। আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে সংযুক্ত না করা পর্যন্ত লাইনে অপেক্ষা করুন, আপনার যে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা পরামর্শ প্রয়োজন, ইনি আপনাকে তা প্রদান করতে NHS ডায়রেক্ট-কে সাহায্য করবেন।

ধাপ 3 - বিকল্প হিসাবে আপনি একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার হয়ে কল করার জন্য বলতে পারেন। আপনি কেন কল করেছেন তা ব্যাখ্যা করার আগে একজন দোভাষী লাইনে আসা অবধি অপেক্ষা করুন।