

ਮੂੰਹ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ



ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਬੋਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਕਿ ਰੋਗਾਣੂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ (ਟੌਰਚ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਪੱਛੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਸੋਜਸ਼, ਲਾਲ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਚਟਾਕ, ਮਸੂੜ੍ਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੰਗ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਓ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ)।



ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੂੰਹ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਦਾਗ ਤਾਂ ਹਨ ਪਰ ਮਸੂੜ੍ਹੇ ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੋਈ (ਪਲੈਕ) ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ! ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਇਸ ਸੁਝਾਅ ਪਰਚੇ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।



ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿੰਗ-ਵਲ ਦਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਸਵੀਰਾਂ (ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਲਾ ਫੋੜਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ), ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ, ਸੜੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਦੰਦ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਖਿਅਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ yourdentalhealth.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

Caring for Dentures tips for Seniors and Caregivers (Punjabi)

ਮੂੰਹ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ **ਬੁੱਲ੍ਹ** ਕੂਲੇ, ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕੀ, ਗੰਢਾਂ, ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਟੇ-ਫਟੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਸਾਧਾਰਨ ਰੰਗ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਭ ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਟਾਕਾਂ ਵਾਲੀ, ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪਰਤ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ **ਮਸੂੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ** ਗੁਲਾਬੀ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ, ਕੂਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਵਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫੋੜਿਆਂ, ਛਾਲਿਆਂ, ਸੋਜਸ਼, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਲੁਕਵੇਂ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਤਹ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ **ਦੰਦ** ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਧ, ਮੈਲ (ਪਲੈਕ) ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਦੰਦ ਸੜੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਘਸੇ ਹੋਏ ਦੰਦਾਂ, ਸੜੇ ਹੋਏ ਦੰਦਾਂ (ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚਟਾਕ) ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਤਰੇੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਨਕਲੀ ਦੰਦ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਸਾਫ਼, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤਰੇੜਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਵਿਰਲਾਂ, ਘਸੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ (ਡੈਂਚਰਜ਼) ਹੇਠਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਵੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

ਸਮੁੱਚੀ ਸਫ਼ਾਈ: ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮੈਲ (ਪਲੈਕ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ।

ਥੁੱਕ ਦੀ ਕਮੀ: ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਥੁੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਥੁੱਕ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਦੰਦ ਸੜਨ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥੁੱਕ ਦੀ ਕਮੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਦਰਦ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਪੱਛੇ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਟਿਸ਼ੂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਖਿਅਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ yourdentalhealth.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ, ਚਟਾਕਾਂ ਭਰੀ ਜੀਭ



ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੂੰਹ।
ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤਾਂ ਲਾਲ ਹੈ ਪਰ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਲ (ਪਲੈਕ) ਫਸੀ ਹੋਈ ਹੈ।



ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਨਕਲੀ ਦੰਦ (ਡੈਂਚਰ) ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੰਦ ਗ਼ਾਇਬ ਹੈ।



British
Columbia
Dental
Association

MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION

