

स्वास्थ्य

## दाँत कुहिएर हैरान

भाद्र २५, २०७५ | फातिमा बानु

गोरखा — 'न चिया खान मिल्याछ न भात खान मिल्याछ, रमितैसित दुख्या मात्रै छ ।' गोरखा को उखुबारीकी ७५ वर्षीया हिरा देवकोटाले गालामा हात राख्दै दाँतका पीडा सुनाइन् । मुखमा केही खानेकुरा हालेकी दाँत सिरिडग हुने, चपाउने नमिल्ले भएपछि झोल पदार्थको भरमा बाँच्ने गरेको उनले सुनाइन् ।



उनको मुखमा केही दाँतका टूटा मात्रै थिए । गिजा पनि पाकेर पीप भरिएका थिए । उनले भनिन्, 'दुखेर मर्नु न बाँच्नु छ, मुखमा केही हाल्की बान्ता आइहाल्छ, सास गन्हाउने समस्या उस्तै ।'

दन्त चिकित्सकले हेर्दा उनका दाँत कमजोर भएर सबै फुटिसकेका थिए । टूटाहरू जरैदेखि निकालेर नफालेसम्म उनको पीडा कम नहुने देखियो । लामो समयदेखि उच्च रक्तचापको औषधि खाइरहेकी हुँदा दाँत निकाल्न पनि मिलेन, उनी झनै आत्तिइन् ।

आइतबार गोरखास्थित पालुडटार र खोप्लाडमा पालुडटार नगरपालिका र रियल मेडिसिन फाउन्डेसन नेपालको आयोजनामा भएको निशुल्क दन्त शिविरमा अधिकांश बिरामी दाँत सडेको अवस्थामा भेटिए । संक्रमणले गिजा पाकेको, किराले दाँत टुकेको, दुखेको, बेस्सरी श्वास गन्हाउने लगायत अनेक समस्या लिएर बिरामी आइपुगे । बालबालिकादेखि पाकासम्म सबैका समस्या थिए- दाँत कुहिएको र गिजा सडेको ।

'बरु सुत्केरी व्यथा खण सजिलो रैछ, दाँत दुखेको सहन धेरै अप्ठेरो,' पनिस्टारकी ४५ वर्षीया मीराकुमारी रानाभाटले सुनाइन् । केही समय अघि गर्भवती अवस्थामा ब्रल्लिएको दाँत निकाल्ने रपाय नपाएपछि उनले आफैँ आँट गरिन । मोटो सियो गिजामा घसापरेर दाँत

समान आन-समान उपचारको आवश्यकता बताएँ । उनले थपेर भनिन्, 'उनीहरूको दाँत कुहिएर आएको कारणले गर्दा दाँत निकाल्नु परेको थियो । उनले सम्झिइन्, 'रातभरि रगत बगेको थियो, त्यसपछि दुख्न चाहीं दुखेन ।'

हल्लिएको दाँत निकाल्न टाढाको अस्पताल पुग्न नसक्दा उनी आफैले यस्तो उपाय निकाल्नु परेको थियो । सियोले घोचेको भाग दुखिरहने समस्या लिएर उनी शिविर आइपुगेकी थिइन् । अन्य दाँत पनि स्वस्थ थिएनन् । कुनै टुक्रिएका र कुनै हल्लिएका ।

दन्त चिकित्सकका अनुसार दाँत निकालेर फाल्नु अन्तिम विकल्प हो । लामो समयसम्म दाँत स्वास्थ्यमा हेलचक्र्याई गर्दा यस्तो अवस्था आउने दन्त चिकित्सक आस्था बिष्ट बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'जसरी घर सुरक्षित राख्न ढोका बलियो चाहिन्छ, त्यस्तै शरीर स्वस्थ राख्न मुख सफा राख्नुपर्छ ।'

सुगमका बिरामी समयमै अस्पताल पुग्ने हुँदा दाँत बचाउन सकिने तर दुर्गमका बिरामी अन्तिम अवस्थामा मात्रै अस्पताल पुग्ने कारण दाँत निकाल्नुपर्ने हुने उनले बताइन् । दाँत र मुखको समयमा उपचार नहुँदा पेट र मुटु सम्बन्धी गम्भिर रोग लाग्न सक्ने विशेषज्ञ बताउँछन् । गाउँमा सुतीचुरोट बढी प्रयोग गरिने हुँदा उनीहरूको दाँतमा दाग बस्ने, ती दागले गिजामा संक्रमण भएर रगत र पीप बग्ने समस्या बढी भोगिरहेका छन् ।

बालबालिकाको दुधे दाँत फुक्लेर जाने हो यसको सुरक्षा आवश्यक छैन भन्ने मानसिकता कारण पनि उनीहरू दाँत सम्बन्धी विभिन्न समस्या भोगिरहेका छन् । दन्त चिकित्सक रोशनी श्रेष्ठ भन्छिन्, 'दुधे दाँत जथाभावी हल्लाएर निकाल्दा पछि आउने दाँत बाडगोटिङगो हुन्छ, बाडगोटिङगो दाँत हेर्दा नराम्रो र खानेकुरा चपाउन असजिलो बनाउँछ ।' बाडगोटिङगो दाँत मिलाउने उपचार पनि महँगो छ ।

ग्रामीण क्षेत्रमा दाँत दुख्दा अझै धामीझाक्रीबाट उपचार गराउने चलन छ । कतै त दाँत हल्लिदा आरनमा गएर तातो चिम्टाले दाँत निकाल्ने गर्छन्, कतै पेन्चस प्रयोग गरि आफै निकाल्छन् । विशेषज्ञका अनुसार यस्तो परम्परागत उपचार कुनै पनि हिसाबले सुरक्षित छैन ।

आम जनमानसमा दाँतको समस्यालाई गम्भिर रूपमा लिइदैन । अधिकांश बिरामी समस्या भएपछि मात्रै अस्पताल पुग्छन् । गाउँका अस्पताल र स्वास्थ्य चौकीमा दन्त स्वास्थ्यको उपचार पनि सहज र सुलभ हुन सकेको छैन । जसले गर्दा बिरामी दाँत फुकाल्नुपर्ने अन्तिम अवस्थामा मात्रै अस्पताल पुग्ने गरेका छन् । दाँत स्वस्थ राख्न फ्लोराइडयुक्त मन्जन प्रयोग गरि बिहानबेलुका दाँत माइनुपर्छ । प्रत्येक ६ महिनामा एक पटक विशेषज्ञलाई दाँत देखाएर उपचार गर्नुपर्छ ।

डेन्टल हाइजेनिष्ट माइकल देवकोटा भन्छन्, 'सरकारले सातै प्रदेशमा दन्त सेवाका लागि अस्पताल खोल्न आवश्यक छ, कम्तीमा स्वास्थ्य चौकीमा दन्त सहायकको दरबन्दी मात्रै भएपनि बिरामीले धेरै राहत पाउँथे ।'

प्रकाशित : भाद्र २५, २०७५ १२:५७