

MANUAL FOR THE ATRAUMATIC RESTAURATIVE TREATMENT APPROACH TO CONTROL DENTAL CARIES

manual
for the



Atraumatic
Restorative
Treatment

approach

to control

dental caries

ISBN 90-803296-1-4

This manual is aimed at improving oral health care for all. The manual can freely be reviewed, abstracted, reproduced or translated in part or in whole, provided the source is properly acknowledged. Copying for further distribution is encouraged provided it is not for sale or for use in conjunction with commercial purposes.

The authors welcome any comments, suggestions for improvements and notification of translation and reproduction. For further information and/or copies from this manual, feel free to contact any of the authors at the addresses provided.

- Dr. Jo Frencken - j.frencken@dent.umcn.nl
Dr. Evert van Amerongen - WE.van.Amerongen@acta.nl
Prof. Prathip Phantumvanit - Faculty of Dentistry, Thammasat University,
Rangsit, Patumthani 12121, Thailand
fax +66 2 516 5379
Dr. Yupin Songpaisan - Faculty of Public Health, Mahidol University,
420/1 Rajvithee Road, Bangkok 10400,
Thailand
fax +66 2 248 3299
Prof. Taco Pilot - Woerdakkers 5, 9461 EB Gieten, The Netherlands



यूनाइटेड मिसन टु नेपाल
UNITED MISSION TO NEPAL

Translated by the UMN Oral Health Programme

बिनापिडा दाँत भर्ने उपचार
**ATRAUMATIC RESTORATIVE
TREATMENT**

बिषय सुचि

परीचय

खण्ड १

मुख, दाँते र दाँत किरा

खण्ड २

तयारी

२.१ काम गर्ने स्थान र स्थिति

२.२ उपचार सामग्री

२.३ आवश्यक औजारहरु

२.४ मुख भित्र गरीने तयारीहरु

खण्ड ३

बिना पिडा दाँत भर्ने उपचार बिधि द्वारा दाँत भर्नु

खण्ड ४

Sealantको रुपमा ग्लास आयोनमर

खण्ड ५

यसपछि के गर्ने

खण्ड ६

आवश्यक औजार र सामग्रीहरुको सुचि

परीचय

बिना पिडा दाँत भर्ने उपचार, हाते औजारहरूको प्रयोग द्वारा मात्र किरा लागेको दाँतको प्वाल सटा गर्ने र ग्लास आयोनमरले ती प्वालहरू भर्नेमा आधारीत छ। औधोगिकरणमा पछि परेका देशहरूका लाखौँ मानिसहरू र बिशेष समुह जस्तै: शरणार्थी र केहि कुराको सुबिधा नभएको समाजमा रहेका मानिसहरूले दाँतको उपचार पाइहेका छैनन्। यि मानिसहरूका दाँतहरू प्रायजसो उखेलन पर्ने अवस्थासम्म किरा लागि रहेका हुन्छन्। औधोगिक देशहरूमा उच्च स्तरको मुखको स्वास्थ्य ल्याएको बिकासबाट ति मानिसहरूले केहि ाइदा पाउन सकेका छैनन्। बिजुलीको सुबिधा नहुनु र दाँत भर्ने कामको लागि स्वत बिजुली द्वारा चल्ने औजारहरूको आवश्यक पर्छ भन्ने पुराना बिचार नै यो परिस्थिति हुनुको मुख्य कारण हो। जबकि, बिजुली नभएको ठाउँहरूमा वा बिजुली भए पनि महगो औजारहरू किन्न सक्ने क्षमता नभएको समाजमा रहेका मानिसहरूको किरा लागेको दाँत बिना पिडा दाँत भर्ने उपचार (ART) बिधि द्वारा उपचार गर्न सकिन्छ।

रोकधाम र उपचारका कार्यहरू सँगसगै हुनुपर्दछ। बिकासन्मुक देशहरूमा सामन्यता गरीने उपचार किरा लागेको दाँत उखेलनु हो। यो “दाँत जिवन भरको लागि” भन्ने बिचारको बिपरीत भैरहेको छ। ART बिधिले अरु सुबिधा दिएको छ: कम खर्चमा डर नलाग्ने तरिकाले किरा लागेको दाँतको सुरुकै अवस्थामा उपचार गर्नु। यसो गर्नाले प्रायजसो दाँतलाई उखेलनबाट बचाउन सकिन्छ। दाँतका स्वास्थ्य कार्यकर्ताले अब सबै आवश्यक औजारहरू (हाते औजार, दाँत भर्ने सिमेन्ट र दाँत उखेलने औजार) एउटा झोलामा राखेर बस, साइकल चडि उपचार दिन ठाउँ, ठाउँ जान सक्छन्। सम्पूर्ण रुपमा हेर्ने हो भने यस बिधि द्वारा उपचार दिदा मुखको स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई आफ्नो काममा बढि सन्तोष मिल्दछ।

ग्लास आयोनमर दाँत भर्ने एकदमै राम्रो सामग्री हो। दाँतमा किरा लाग्दा सुरुको अवस्थामा नै यसको प्रयोग गर्नाले दाँतमा किरा लाग्ने क्रम पुरै रोक्न वा घटाउन सकिन्छ। यसमा बिस्तारै फ्लोराइड दिने र दाँतसँग

राम्ररी टाँसिने गुण छ। यस पुस्तकमा किरा लागेका दाँतका सुरुको अवस्था र प्वाल ठुलो भैसकेको अवस्थाका उपचारको बारेमा बर्णन गरीएको छ।

यो पुस्तक बिशेष गरी मुखको स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि कामहरूमा सिमित अनुभव भएका लागि हो। ART बिधिलाई, रोकथाम र उपचारमा आधारित मुखको स्वास्थ्य सेवाको एक भागको रूपमा लिनु पर्दछ।

The authors would like to acknowledge the support from Dr. Graham J Mount, from the University of Adelaide, Australia, Dr. Yupin Songpaisan from Mahidol University, Thailand and Mrs.Sardo-Infirri from World Health Organization, Geneva for their valuable comments for the completeness of this manual. The project support from Drs. Supreda Adulyanon, Wilaiporn Ngaw-chiang, Veerasak Puttasri and the Dean of Faculty of Dentistry, Khon Kaen University is very much appreciated.

February, 1994
Jo Frencken
Waranuch Pitiphat
Prathip Phantumvanit
Taco Pilot

खण्ड १

मुख, दाँत र दाँते किरा

यस खण्डमा मुख, दाँत र दाँते किराको बारेमा छोटकरीमा बर्णन गरीएको छ। बिना पिडा दाँत भर्ने उपचारको बारेमा बुझ्न साजिसँग बुझ्नको लागि यि वस्तुहरुको बारेमा जान्न आवश्यक छ।

मुख

हाम्रो मुख र दाँत द्वारा हामी बोल्न, हाँस्न, मनका भावनाहरु झल्काउन र खाना राम्ररी खान सक्छौं। ओठ, गाला, मुखको भुईं, जिब्रो, नरम र कडा तालुले मुखलाई धेरेको हुन्छ। मुखमा जहिले पनि न्याल हुन्छ र यसको भित्री भाग चिप्लो mucous membraneले ढाकिएको हुन्छ। न्यालमा पाचन क्रियालाई सहयोग पुऱ्याउने तत्वहरु दाँतलाई जोगाउने खनिज पदार्थ र प्रोटिन पाइन्छ। खाना चपाउदा न्याल प्रसस्त र सुतेको बेलामा एकदमै कम मात्रामा आउछ। दाँत भर्दा न्यालको नियन्त्रण गर्नु पर्ने हुनाले न्याल कहाँबाट आउछ भन्ने जान्न लाभदायक हुन्छ:

❖ दाँया, बाँया दुबैतिर पहिलो बङ्गरा नजिक गालाको mucous membraneको सानो प्वालबाट।

❖ तल्लो अगाडिको दाँतको ठिक पछाडि मुखको भुईंको प्वालबाट।

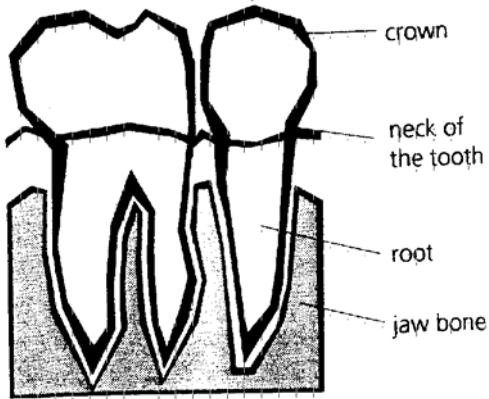
स्वाद थाहा पाउनमा जिब्रोको एकदमै महत्वपूर्ण भुमिका छ। यसले गुलियो, नुनिलो, अमिलो र तितो स्वादको भिन्नता बताउन सक्छ। जब हामी खाना खान्छौं, जिब्रो, ओठ र गालाले खानाको टुक्रा दाँत बिच चपाउनको लागि राख्छ। चपाए निलिन्छ र पचाउन क्रिया हुन्छ। जिब्रो एकदमै क्रियाशिल माशपेशी हो। ART जस्तो मुखको स्वास्थ्य उपचार दिदा उपचार गर्ने ठाउँको वातावरण सफा र सुक्खा राख्न प्रायजसो जिब्रोको नियन्त्रण गर्नु पर्ने हुन्छ।

दाँत

दाँतहरू माथिल्लो र तल्लो च्यापुमा मिलेर रहेका हुन्छन्। तिनीहरू ओठ, गाला र जिब्रोले घेरीएको हुन्छ। प्रत्येक दाँतको माथिल्लो भाग (crown) र जरा हुन्छ। यि दुई भाग सबैभन्दा पातलो भाग घाँटी नेर जोडिएको हुन्छ। Crown मुख भित्र हुन्छ। जरा च्यापु भित्र गाडिएर बसेको हुन्छ। आफ्नो आफ्नो काम अनुसार दाँतहरू बिभिन्न आकारका हुन्छन्।

चित्र १.१

दाँतहरू जरा द्वारा च्यापुसँग जोडिएको हुन्छ।



हाम्रो शारीरिक बृद्धिको अवधिमा दुई समुहका दाँतहरू उम्रन्छन् पहिलो दुई बर्षमा अस्थायी दाँत उम्रन्छ। यसपछि ६ देखि १२ बर्ष बिच यि अस्थायी दाँतहरू साट्टिएर स्थायी दाँत उम्रन्छ।

अस्थायी दाँत

प्रत्येक च्यापुमा १०, १० गरी जम्मा २०वटा अस्थायी दाँतहरू हुन्छ (चित्र १.२)। प्रत्येक च्यापुका अस्थायी दाँतहरू:

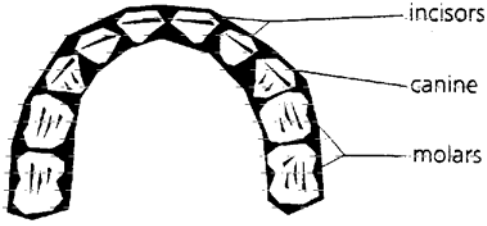
- ♣ चारवटा अगाडिको ाली दाँत
- ♣ दुईवटा कुकुर दाँत

❖ चारवटा बङ्गरा

अस्थाई दाँतहरू स्थाई दाँत भन्दा बढि सानो, गोलो र दुधे सेतो हुन्छ।

चित्र १.२

अस्थाई दाँत: चपाउने सतहतिरबाट हेर्दा



स्थाई दाँत

एक वयस्कको प्रत्येक च्यापुमा १६, १६ गरी जम्मा ३२वटा स्थाई दाँतहरू हुन्छ (चित्र १.३, १.४ र १.५)।

❖ अगाडिका दाँतहरूको टोकने छेउ ञराकिलो ञले आकारको हुन्छ। यिनीहरूको जरा एउटा हुन्छ। माथिल्लो ञली दाँत तल्लो ञली दाँत भन्दा ठुला हुन्छन्।

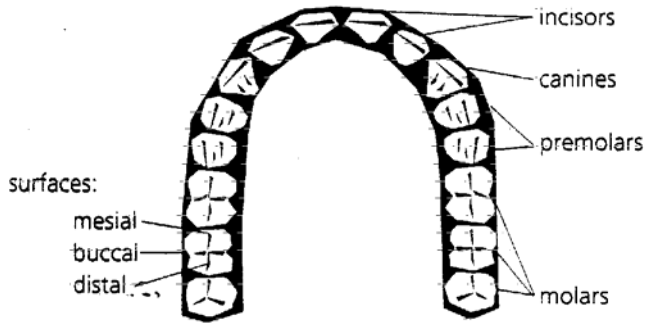
❖ कुकुर दाँत माथिल्लो र तल्लो च्यापुमा उस्तै हुन्छन्। यि दाँतहरू मुखको दुई कुनामा रहेका हुन्छन्। यो बलियो र चुच्चो हुन्छ। जरा एउटा मात्र हुन्छ। उपबङ्गराहरू सानो बङ्गरा जस्तै हुन्छ। यिनीहरू प्रत्येक च्यापुमा ४,४ वटा हुन्छन। जरा भन्दा माथिल्लो भाग गोलो टिनको बद्दाकारका हुन्छन्। यिनीहरूका दुइटा cusp हुन्छन्। एउटा गालाको नजिकै र अर्को जिब्रोको नजिकै।

❖ बङ्गराहरू खाना चपाउनको लागि प्रयोग गरीने मुखको पछाडि रहेका दाँतहरू हुन्। प्रायजसो मानिसको प्रत्येक च्यापुमा ६, ६वटा बङ्गरा

हुन्छन्। सबै बङ्गराहरूको crown चारपाटे हुन्छ। यिनीहरूका तीन, चार वा पाँचवटा cusps हुनसक्छ (चित्र १.३, १.४ र १.५)।

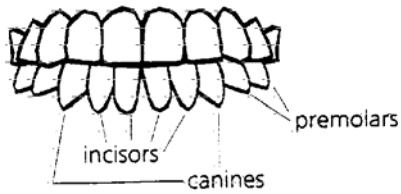
चित्र १.३

स्थायी दाँतको चपाउने सतह



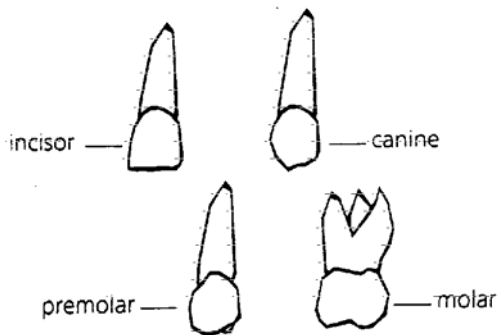
चित्र १.४

स्थायी दाँतहरू अगाडिबाट हेर्दा



चित्र १.५

स्थायी दाँत र तिनीहरूका जरा



दाँतका बिभिन्ना सतहका लागि तल दिइएका नामहरू प्रयोग गरीन्छः

The mesial surface: शरीरको बिचरेखाबाट सबै भन्दा नजिकको सतह।

The distal surface: शरीरको बिचरेखाबाट सबै भन्दा टाढाको सतह।

The buccal surface: औंठ र गालाबाट सबै भन्दा नजिकको सतह।

The lingual surface: तल्लो च्यापुमा जिब्रो नजिकको सतह। माथिल्लो च्यापुमा यसलाई palatal surface भनिन्छ।

The occlusal surface: यो बङ्गरा र उपबङ्गराको चपाउने सतह हो।

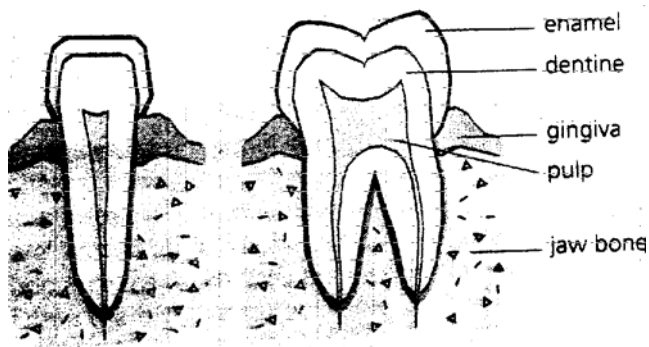
The incisal edge: ाली दाँत र कुकुर दाँतको चपाउने सतहको सट्टामा काट्ने छेउ अर्थात् सतह हुन्छ।

The proximal surface: एउटा दाँतको mesial surfaceले अर्को दाँतको distal surface छुन्छ। यि नै दुई दाँत बिचको सतहलाई proximal surface भनिन्छ।

दाँतलाई घेर्ने र च्यापु ाक्ने तन्तुलाई गिजा (gums वा gingiva) भनिन्छ। स्वस्थ गिजा दाँत वरीपरी राम्ररी टाँसिएको हुन्छ। छुदाँ स्थिर रहन्छ र दबाउदा रगत आउदैन (चित्र १.६)।

चित्र १.६

ाली दाँत र बङ्गरालाई आधा काटेर हेर्दा



दाँतको जरादेखि माथितिरको भाग enamelले ाकिएको हुन्छ। यो शरीरको सबैभन्दा कडा तन्तु हो तर यो सजिब तन्तु होइन र यो आँै निको हुन सक्दैन।

Enamel मुनि dentine हुन्छ। यो पनि कडा हुन्छ र दाँतको मुख्य भाग यसले बनेको हुन्छ। यो enamel जति कडा हुँदैन र यो सजिब तन्तु हो। केहि परिस्थितिहरूमा यो आँै निको हुनसक्छ।

दाँतको बिच भागमा pulp हुन्छ। नशा र रगतका नलीहरू जराको टुप्पाको प्वालबाट छिरेर यस भागमा रहेका हुन्छन्। Pulpले दाँतलाई शरीरको अरु बाँकि भागसँग जोड्छ र यो दाँतको पौष्टिक तत्वको साथसाथै पिडाको स्रोत हो।

दाँते गु र दोहरको िका (Dental Plaque and Calculus)

मुख भित्र करोडौं करोडौं जिबित bacteriaहरू हुन्छन्। धेरैजसो यि bacteriaहरूले केहि नोकसान पुऱ्याउदैन। यि मध्ये केहिले खाना पचाउनमा मद्दत गर्दछ। दाँते गु (dental plaque) दाँतमा टाँसिएको नरम सेतो वा पहेलो पदार्थ हो। यो बिशेष गरेर bacteriaले बनेको हुन्छ। तर यसमा न्याल, रगतका कोष र खानेकुराबाट आएको रेसाहरू पनि छुनछन्।

दाँते गु बन्ने ठाउँहरू:

- ❖ दाँत र गिजा बिचको खाली भागमा।
- ❖ दाँतको चपाउने सतहका गहिरा खाल्टा खुल्तिहरूमा।
- ❖ दुई दाँत बिचको सागुरो ठाउँहरूमा।

प्रायजसो मुख भित्रका रोगहरू सुरु हुने ठाउँहरू यि नै हुन। दाँते गु सबैको मुख भित्र पाइन्छ। तर कोहि मानिसमा धेरै हुन्छ त कोहिमा थोरै। जसमा धेरै हुन्छर्ती मानिसहरूलाई गिजाको रोग र दाँते किरा लाग्न सक्ने सम्भावना बढि हुन्छ।

दाँत माझेको लगतै पछि नयाँ दाँते गु दाँतको सतहमा जम्मा हुन सुरु हुन्छ। न्यालका तत्वको एकदमै पातलो लेप दाँतको सबै सतहमा बन्छ। bacteriaहरू यो लेपमा बस्छ र बृद्धि हुन सुरु भई नरम पदार्थको तह बन्दछ।

यदि bacteriaहरूले चिनी पायो भने तिनीहरूले टाँसिने पदार्थ उत्पादन गर्छ र दाँते गु चाडचाडै बन्नमा यो पदार्थले महत गर्दछ। यदि

दाँते गु दिन दिनै हटाइएन भने यसमा भएका तत्वहरू बदलिन्छ र यो बढि हानीकारक बन्छ।

Dental calculus:

दाँते गु लामो समयसम्म दाँतमा रहिरहे यो कडा हुदै जान्छ। यसको कारण calcium, च्यालमा पाईने अरु खनिज तत्व र केहि खानेकुराहरू दाँते गुमा बस्नाले हो। यो नयाँ बस्तुलाई dental calculus भनिन्छ।

- ❖ भर्खरै बनेका calculus ठिक्का पहिलो हुन्छ खस्रो हुन्छ। जसमा खाना, चिया र सुर्तिका दागहरू सजिलै लाग्छ।
- ❖ यसको सतह जहिले पनि नरम दाँते गुले ढाकेको हुन्छ।
- ❖ च्याल मुखमा आउने प्वालको नजिकै पनि कहिले काहि calculus बन्छ।
- ❖ तर दाँतको सबै सतहहरूमा calculus बन्न सक्छ।

दाँते किरा

मुख भित्रका रोगहरू मध्ये दाँते किरा सबै भन्दा बढि लाग्ने रोग हो। यस रोगले दाँतको enamel र dentine नाश गर्दछ। Enamelको सतहबाट खनिज तत्वहरू नाश भएर यसको सुरुवात हुन्छ। सुरुको अवस्थामा यो प्रक्रिया उल्टो पार्न सकिन्छ। यदि रोक्न सकिएन भने dentineमा प्वाल बन्छ। यो प्रक्रिया गतिशिल हुन्छ र अन्तमा दाँतको सबै भाग नाश हुनसक्छ। Enamelमा प्वाल पर्ने प्रक्रिया प्रायजसो ढिलो रूपमा हुन्छ। सजिलै देखिने किसिमको ठुलो प्वाल बन्न १-२ वर्ष लाग्न सक्छ। अन्तिम अवस्थातिर दुर्रुन सुरु हुन्छ। यसको कारण कि त नशामा छुन लागेर वा bacteria द्वारा सक्रमण भएर हो।

दाँत किरा लागेको थाहा पाउनु

दाँते किरा लागेको लक्षणहरू:

- ❖ दाँतमा प्वाल देखिनु

❖ Dentineमा भएको प्वाल गाढा रङ्गको हुनु र वरीपरीका dentine भन्दा नरम हुनु।

गुलियो कुरा, तातो, चिसो खाँदा दुख्ने सिकायत बिरामीले गर्नसक्छ।

दाँते किरा लाग्नुको कारण:

दाँते गुमा भएका केहि bacteriaहरूले चिनी पचाउछ र अम्ल उर्तपादन गर्छ। जसले दाँतलाई नाश गर्दछ।

Bacteria

+ चिनी भएको खानेकुरा (food containing sugar)

→ अम्ल (acid)

→ दाँते किरा (caries)

Bacteriaहरूले चिनी सजिलै पचाउन सक्छ र दाँते गु तुरुन्तै अम्लमा परिणत हुन्छ। यसको मतलब चिनी भएको खानेकुराहरू दाँतको लागि हानीकारक छ। Starch खानामा प्रायजसो पाईने एक किसिमको चिनी हो। तर यो पचाइन्छ र अम्लमा एकदमै बिस्तारै परिणत हुन्छ।

प्रायजसो किरा लाग्न सुरुहुने दाँतका भागहरू:

- ❖ चपाउने सतहका pit and fissure
- ❖ दुई दाँत जोडिएको भागमा
- ❖ गिजा नजिकै दाँतको घाँटिनेर

दाँते किराको बृद्धि क्रम

दाँते किरा दाँतको enamelमा सुरु हुन्छ। सुरुको अवस्थामा केहि लक्षणहरू देखाउदैन। सबै भन्दा पहिले देख्न सकिने लक्षण enamelको रङ्ग

बदलिनु हो। कालो खेरो वा दुधे देतो भाग देखिन्छ। Enamelमा भएको खनिज पदार्थ (बिशेष गरी calcium phosphate) दाँते गुमा भएको bacterialले उत्पादन गरेको acid द्वारा नाश भएको कारणले रङ्ग बलिएको हो। अरु धेरै खनिज तत्व रहिरहेको हुनाले प्वाल नपर्न सक्छ। यो अवस्थामा enamelलाई ढेरी ठिक स्थितिमा ल्याउन सकिन्छ र नाश भएको तत्वहरू रयालमा भएको खनिज तत्वले क्षतिपुर्ति हुन्छ। तर यो हुनको लागि दाँत सधैं सफा राख्नुपर्छ। सुरुको अवस्थाबाट बच्न नदिन फ्लोराइडले पनि मद्दत गर्दछ।

यदि सुरुको अवस्थामा किरा लाग्ने क्रम रोक्न कोसिस गरीएन भने dentineमा प्वाल पर्छ र enamel कमजोर हुन्छ (चित्र १.७)। Dentine नरम पहेलो हुन्छ। Dentineबाट pulp तिर बग्दै जान्छ। यो अवस्थामा तातो, चिसो अथवा गुलियो खानेकुरा खादा दाँत दुख्न सक्छ। दुखाईको कारण नशामा छुन लागेर वा संक्रमण भैसकेको हुनाले हो।

यदि दाँत भर्ने उपचार गरीएन भने प्वाल ठूलो भएर pulpमा छुन्छ र बिरामीले दुखाईको सिकायत गर्दछ।

- ❖ दुखाई एकनाशको हुनसक्छ।
- ❖ धपधप खालको हुनसक्छ।
- ❖ छुराले धोचेको जस्तो हुनसक्छ।

दाँतको crown नाश भएर तिखो enamelका चुच्चाहरू बन्छ। जसले जिब्रो, ओठ र गालामा घोच्छ। दाँत पुरै नाश भएर उखेल्नु पर्ने हुनसक्छ। बालक र किशोर अवस्था किरा लाग्ने सम्भावना बढि हुन्छ। त्यतिखेर दाँतहरू भर्खरै मुख भित्र देखा परेका हुन्छन्। प्रायजसो पहिलो बङ्गरामा सबैभन्दा पहिले किरा लाग्छ। जुन ६ बर्षको उमेरमा मुख भित्र देखापर्छ।

जटिलताहरू (Complications)

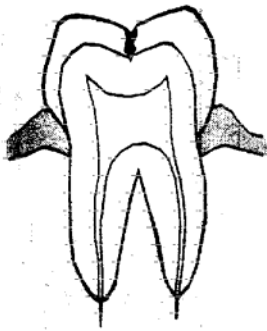
दाँते किरा जब pulpमा पुग्छ, बिभिन्न किसिमको समस्याहरू उत्पन्न हुन्छ:

- ❖ केहि समय पछि pulp मर्छ।

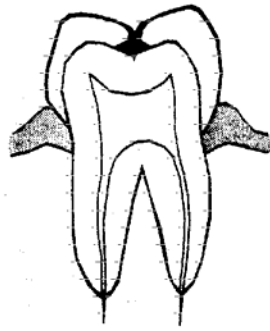
- ❖ जराको टुप्पा नेर abscess अथवा cyst बन्न सकछ।
- ❖ Abscess अथवा पिप बन्दै गएर मुख सुनिन्छ।

यो अवस्थाहरूमा पिडा एकदमै बढि हुन्छ। खाना चपाउदा दाँत दुख्न सकछ र दाँतलाई चपाउन सतहमा बिस्तारै ढबाउदा कडा दुखाईको महसुस हुन्छ।

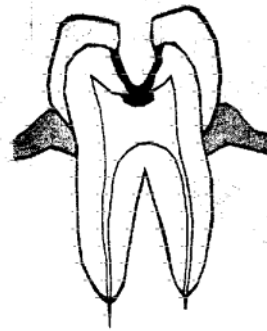
चित्र १.७ दाँत किरा लाग्ने रोग बन्दै जाने क्रम



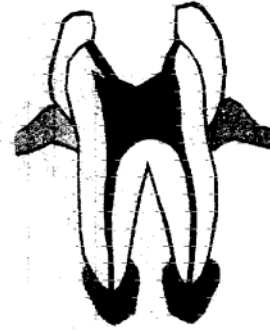
Enamel caries



Dentine caries; pain to sweets and sugar



Pulp involved; pain to hot and cold



Abscess; deep acute pain

Enamelमा

Dentineमा; चिनी वा गुलियो खादा दुख्न सकछ।

Pulpमा छुएको; तातो, चिसो पर्दा दुख्छ।

पिपले भरीएको (abscess), भित्री कडा दुखाई।

अस्थाई दाँतमा दाँते किरा लाग्ने प्रक्रिया र समस्याहरू

अस्थाई दाँतमा दाँते किरा लाग्ने प्रक्रिया स्थाई दाँतमा जस्तै हो। तर अस्थाई दाँतहरू स्थाई दाँतहरू भन्दा साना हुन्छन् र enamel र

dentineको तह पातलो हुन्छ। यसैकारण pulpमा चाडै भेट्टाउँछ। कति मानसिहरले, अस्थायी दाँत ढेरीने हुनाले किरा लागे पनि केहि ञरक पर्देन भन्न बिचार गर्छन्। तर

- ❖ अस्थायी दाँतमा किरा लाग्दा असाध्यै दुख्छ।
- ❖ सानो बच्चामा दाँत उखेलेको अनुभवले पछिसम्म डर लाग्ने हुनसक्छ।
- ❖ अस्थायी दाँतको जराको टुप्पा नेर पिप जम्नाले स्थाई दाँतलाई बिगार गर्नसक्छ।
- ❖ अस्थायी दाँतहरु उखेल्न पर्ने समय भन्दा ागाडि नै उखेलियो भने स्थाई दाँत ठिक ठाउँमा नआउन सक्छ।

यसैकारण किरा लागेको अस्थायी दाँत उपचार गर्न आवश्यक छ।

किरा लाग्नबाट रोकथाम र यसको नियन्त्रण

रोकथाम:

- ❖ कम्तिमा दिनको एकपल्ट दाँते गु राम्ररी हटाएर।
- ❖ गुलियो खानेकुरा नखाएर।
- ❖ Enamel र च्यालको लड्न सक्ने क्षमता बढाएर बिशेष गरी ञलोराइड भएको दन्तमन्जन र मुख कुल्ला गर्ने औषधि प्रयोग गरेर।

दाँत किराको नियन्त्रण

दाँत राम्रोसँग सढा गरेर र ञलोराइड भएको दन्तमन्जन वा मुख कुल्ला गर्ने औषधि प्रयोग गरेर enamelमा किरा लागेको सुरुको अवस्था रोक्न सकिन्छ। यदि fissureहरु गहिरो छ भने यसलाई sealant ले ञके बेस हुन्छ। तर यदि dentineमा असर परिसकेको छ भने किरा लागेको भाग हटाएर प्वाललाई सिमेन्टले भर्नुपर्छ।

यि प्वालहरु ग्लास आयोनमरले भर्न सकिन्छ। यो सिमेन्ट दाँतसँग रासयनिक तवरले टाँसिन्छ र प्वाल राम्ररी भरीन्छ र अरु bacteria प्वालमा

घिर्नबाट रोक्दछ। यस सिमेन्टले वरीपरीको दाँतका भागहरूलाई फ्लोराइड दिन्छ र दाँतलाई बलियो बनाई अम्लले क्षति गर्नबाट बचाउछ।

खण्ड २

तयारी

बिनापिडा दाँत भर्ने उपचार (Atraumatic Restorative Treatment) सुरु गर्न भन्दा अगाडि केही कुराहरूको तयारी गर्नु पर्दछ।

१. राम्रो काम गर्ने वातावरण खडा गर्नु।
२. ग्लास आयोनमर (Glass Ionomer)को बारेमा महत्वपूर्ण कुराहरू बुझ्नु।
३. उचित औजारहरू छान्न जान्नु र संक्रमण रोकथाम वा नियन्त्रण कसरी गर्ने भन्ने कुराको ज्ञान हुनु।

२.१ काम गर्ने स्थिति

मुखको स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि कामहरूमा प्रायजसो एक ठोस तरीका र उच्च स्तरको नियन्त्रणको जरुरत पर्दछ र यि कामहरू कुनै एक निश्चित परिधिमा रहेर गर्नुपर्दछ। काम सञ्चलता पूर्वक गर्नको लागि काम गर्ने व्यक्ति र बिरामी दुबै ठिक स्थानमा हुन अति जरुरी छ।

यस अध्यायले मुख जाँच गर्दा र उपचार दिदाको सबैभन्दा उचित स्थान वा स्थितिको बर्णन गर्दछ।

काम गर्ने व्यक्तिको स्थान

काम गर्ने व्यक्तिको सबै भन्दा राम्रो बस्ने तरीका जिउलाई अचल स्थितिमा राखि डाडलाई सिदा पार्ने र हात अगाडि ल्याई कामको नियन्त्रण गर्ने। काम गर्ने व्यक्ति तिग्रालाई भुईसँग समानान्तर हुनेगरी र पैतलालाई भुईमा राखि कुर्सिमा बस्नुपर्छ। टाउको र घाँटीलाई बिरामीतिर

अलिकता स्काउनु पर्दछ। बिरामीको मुख र काम गर्ने व्यक्तिको आँखाको दुरी लगभग ३०-३५ से.मी जति हुनुपर्दछ (चित्र २.१क)।

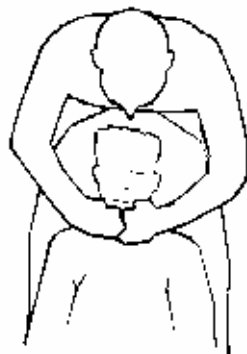
बिरामीको टाउकोलाई केन्द्र मानेर काम गर्ने व्यक्तिको स्थानसम्मको दुरीबाट बनिने घेरा भित्र रहि दाँतका सबै कामहरु गर्न सकिन्छ। काम गर्ने व्यक्तिको स्थान र स्थिति बिरामीको मुखको कुन भागमा काम गर्ने हो, सो मा भर पर्दछ। ठिक पछाडि र पछाडि दाँयातिरका स्थानहरुमा रहदा सजिलो पर्छ।

चित्र २.१

काम गर्ने मानिसको सबैभन्दा उचित स्थान र स्थिति



(क) काम गर्ने व्यक्तिको स्थिति वा बस्ने तरीका



(ख) काम गर्ने व्यक्तिको स्थान--ठिक पछाडि



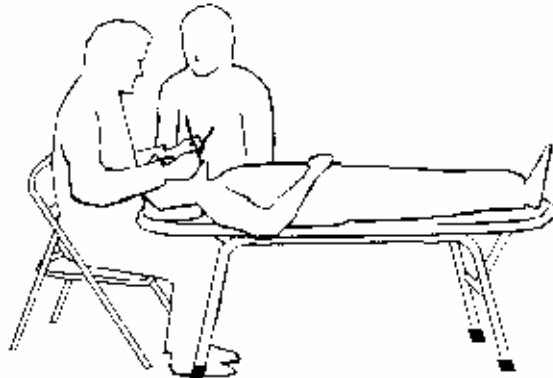
(ग) काम गर्ने व्यक्तिको स्थान--पछिल्लिर दाहिने पट्टी

सहयोगीको स्थान

सहयोगीले काम गर्ने व्यक्तिको बाँयातिर बसेर काम गर्नुपर्छ र बिरामीको मुखको जुन भागमा काम गर्ने भएतापनि सहयोगिको स्थान एउटै हुन्छ। काम गर्ने भागतिर अनुहार झर्काएर बिरामीको नजिकै बस्नु पर्दछ। काम भैरहेको भाग राम्ररी देखिन र आवश्यक औजारहरु दिन सहयोगिको टाउको काम गर्ने व्यक्तिको टाउको भन्दा १०-१५ से.मी उचाईमा हुनु पर्दछ।

चित्र २.२

काम गर्ने व्यक्ति र सहयोगिको सबैभन्दा उचित स्थान



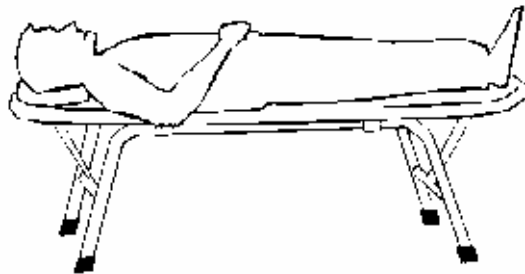
बिरामीको स्थान

मुखको अरु किसिमको उपचार झै बिना पिडा दाँत भर्ने उपचार (ART) गर्दा पनि बिरामी र काम गर्ने व्यक्ति ठिक स्थानमा हुन जरुरी छ। समथर सतहमा उत्तानो परी पल्टिदा लामो समयको लागि जिउले अडेस पाउछ। टाउको अड्याउनको लागि कमलो सिरानीको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

बिरामीलाई समथर सतहमा राख्नपर्छ। जस्तै: टेबल, खाट अथवा उपयुक्त दाँतको कुर्सी। रयाल मुखको पछाडि भागमा जम्मा हुने किसिमले बिरामीलाई राख्नुपर्छ। काम गर्ने भाग काम गर्ने व्यक्तिको काखमा, उसको छतिको उचाई नेर हुनुपर्दछ।

चित्र २.३

समथर सतहमा बिरामीको स्थान



बिरामीको टाउकोको स्थिति

बिरामीले टाउको झुकाएर वा झुर्काएर र मुख ठूलो खोली दिएर काम गर्ने व्यक्तिलाई सहयोग गर्नसक्छ। मुख भित्रको कामहरु गर्दा काम गर्न सजिलो हुनको लागि यि तीन चालहरु काम गर्ने भाग अनुसार झरक झरक हुनुपर्दछ।

१. टाउको ँकाउनु

१.१ पछाडि ँकाउदा चिउडो माथि उठछ र माथिल्लो च्यापुको दाँतहरूमा काम गर्न सजिलो हुन्छ (चित्र २.४क)।

१.२ अगाडि ँकाउदा चिउडो तल झर्छ र तल्लो च्यापुको दाँतहरूमा काम गर्न सजिलो हुन्छ (चित्र २.४ख)।

चित्र २.४

टाउको पछाडि र अगाडि ँकाउदा



क. पछाडि ँकाउदा

ख. अगाडि ँकाउदा

२. टाउको झर्काउनु

२.१ बाँया झर्काउनु (चित्र २.५क)

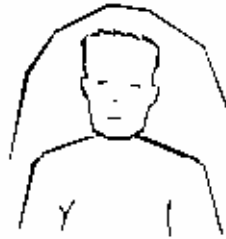
२.२ केन्द्रिय स्थान (चित्र २.५ख)

२.३ दाँया झर्काउनु (चित्र २.५ग)

चित्र २.५



क. बाँया तर्झ



ख. केन्द्रिय स्थान



ग. दाँया तर्झ

३. मुख खोल्नु

३.१ पुरा खोल्नु

३.२ गालाको बगलमा काम गर्न सजिलो पार्नको लागि मुख अलिकता बन्द गर्नु।

काम गर्ने स्थानहरू

काम गर्ने स्थितिहरू काम गर्ने व्यक्तिको स्थान द्वारा बर्णन गरीन्छ। यहाँ बर्णन गरीएका स्थानहरू दाँया हातले काम गर्ने व्यक्तिलागु हुन्छ। बाँया हातले काम गर्ने व्यक्तिले यसको बिपरीत गर्नुपर्दछ।

क. माथिल्लो पछाडि दाँयातिरका दाँतमा काम गर्ने स्थान

काम गर्ने व्यक्ति बिरामीको टाउकोको ठिक पछिल्लि बस्नु पर्छ। ऐना द्वारा हेरीनको लागि बिरामीको टाउको पछाडि ँल्केको र मुख पुरा खोलेको हुनु पर्दछ। टाउको कुन तर्झ र्झकाउने भन्ने कुरा उपचार दिइने दाँतको सतहमा भर पर्दछ। चपाउने सतहको लागि--केन्द्रिय स्थान, तालुतिरको सतहको लागि--अलिकता दाँया तर्झ र गालातिरको सतहको लागि--अलिकता बाँयातर्झ।

चित्र २.६

माथिल्लो पछाडि दाँया तिरको दाँतमा काम गर्ने स्थान--चपाउने सतह



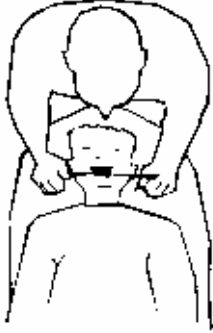
काम गर्ने व्यक्ति--ठिक पछाडि
बिरामीको टाउको--
पछाडि ँल्केको
केन्द्रिय स्थान
मुख पुरा खोलेको
ऐना द्वारा हेर्ने।

ख. माथिल्लो अगाडिको दाँतमा काम गर्ने स्थान

काम गर्ने व्यक्ति बिरामीको ठिक पछाडि बस्ने र बिरामीको टाउको माथि हेर्ने टाउको पछाडि ँल्केको र मुख पुरा खुलेको हुनुपर्दछ (चित्र २.६)। ओठतिरको सतह प्रत्यक्ष हेर्न सकिन्छ तर जिब्रोतिरको सतह ऐना द्वारा हेरीन्छ।

चित्र २.७

माथिल्लो अगाडिको दाँतमा काम गर्ने स्थान



काम गर्ने व्यक्ति--ठिक पछाडि
बिरामीको टाउको--
पछाडि ञल्केको
केन्द्रिय स्थान
मुख पुरा खोलेको
ऐना द्वारा हेर्ने।

ग. माथिल्लो पछाडि बाँयातर्फको दाँतमा काम गर्ने स्थान

चपाउने सतह र गालातिरको सतहमा काम गर्दा काम गर्ने व्यक्ति बिरामीको टाउकोको ठिक पछाडि बस्नुपर्छ। टाउको पछाडि झुकाउने र अलिकता दाँया तर्फ झुकाउने। ऐना द्वारा हेरीनको लागि मुख पुरा खोल्नु पर्दछ (चित्र २.८)।

तालुतिरको सतहमा काम गर्नको लागि काम गर्ने व्यक्ति बिरामीको टाउकोको ठिक पछाडि बस्नु पर्दछ। टाउको पछाडि झुकाउने र अलिकता बाँया तर्फ झुकाउने। ऐना द्वारा हेरीनको लागि मुख पुरा खोल्ने।

चित्र २.८

माथिल्लो पछाडिको बाँया तर्फका दाँतमा काम गर्ने स्थान--चपाउने सतह



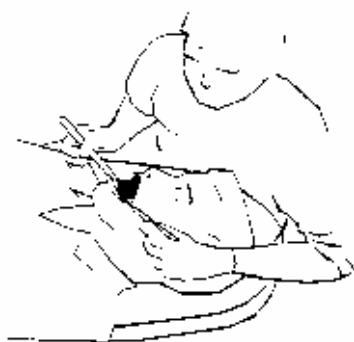
काम गर्ने व्यक्ति--ठिक पछाडि
बिरामीको टाउको--
पछाडि ञल्काउने
दाँया तर्फ ञकाउने
मुख पुरा खोल्ने
ऐना द्वारा हेर्ने।

घ. तल्लो पछाडि बाँयातर्फको दाँतमा काम गर्ने स्थान

काम गर्ने व्यक्ति पछाडि दाँयातिर बस्नुपर्छ। बिरामीको टाउको केन्द्रिय स्थानबाट अलिकता अगाडि झुकाउनु पर्दछ। चपाउने र गालातिरको सतहका लागि मुख पुरा खोल्ने र गालातिरको सतहको लागि अलिकता बन्द गर्ने। प्रायजसो तलका दाँतमा काम गर्दा प्रत्यक्ष हेर्न सकिन्छ।

चित्र २.६

तल्लो पछाडि बाँयातर्फको दाँतमा काम गर्ने स्थान--चपाउने सतह



काम गर्ने व्यक्ति--पछाडि दाँयातिर
बिरामीको टाउको--

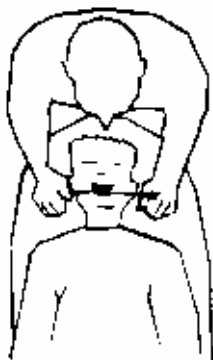
अगाडि झुकाउने
दाँया तर्फ झुकाउने
मुख पुरा खोल्ने
प्रत्यक्ष हेर्न सकिन्छ।

ङ. तल्लो अगाडिको दाँतमा काम गर्ने स्थान

काम गर्ने व्यक्ति बिरामीको टाउकोको ठिक पछाडि बस्नुपर्छ बिरामीको टाउको केन्द्रिय स्थानबाट अगाडि झुकाउने। प्रत्यक्ष हेर्नको लागि मुख पुरा खोलेको हुनुपर्दछ (चित्र २.१०)

चित्र २.१०

तल्लो अगाडिको दाँतमा काम गर्ने स्थान



काम गर्ने व्यक्ति--ठिक पछाडि
बिरामीको टाउको--

अगाडि झुकाउने
केन्द्रिय स्थान
मुख पुरा खोल्ने
प्रत्यक्ष हेर्न सकिन्छ।

च. तल्लो पछाडि दाँया तर्ङको दाँतमा काम गर्ने स्थान

काम गर्ने व्यक्ति बिरामीको पछाडि दाँयातिर बस्नुपर्छ। बिरामीको टाउको अगाडि ष्काउने। चपाउने सतह र जिब्रोतिरको सतहका लागि टाउको अलिकता दाँयातर्ङ ष्काउने र प्रत्यक्ष देखिनको लागि मुख पुरा खोल्नु पर्दछ। गालातिरको सतह हेर्नको लागि टाउको अलिकता बाँयातर्ङ र मुख अलिकता बन्द गर्नुपर्दछ (चित्र २.११)

चित्र २.११

तल्लो पछाडि दाँया तर्ङको दाँतमा काम गर्ने स्थान



काम गर्ने व्यक्ति--पछाडि दाँयातिर
बिरामीको टाउको--

अगाडि ष्काउने

दाँयातर्ङ ष्काउने

मुख पुरा खोल्ने

प्रत्यक्ष हेर्ने।

२.२ उपचार सामग्री

दाँतको चपाउने सतहका गहिरा खाल्टाहरू र किरा लागेको दाँत भर्ने प्रयोग गरीने वस्तु ग्लास आयोनमर (Glass Ionomer) हो। यस खण्डले दाँत भर्ने सामग्रीको रूपमा ग्लास आयोनमरको गुण, लक्षण र काम गर्ने प्रक्रियाको बारेमा बताउछ।

मिश्रण (Composition)

यो वस्तु पाउडर र तरल दुई थरी मिसाएर तयार गरीन्छ। पाउडर Silicon Oxide, Aluminum Oxide र Calcium Fluoride को मिश्रण हो। तरलमा Polyacrylic Acid अथवा Deionized पानी हुन्छ। यदि Deionized पानी मात्र तरलको रूपमा भए, Polyacrylic Acid पाउडरमा मिसिएको हुन्छ।

लक्षणहरू

क. ग्लास आयोनमर रासयनिक तरीकाले Enamel र Dentine सँग टासिन्छ जसले गर्दा दाँतका प्वालहरू राम्ररी भरीन्छ।

ख. ग्लास आयोनमरको एउटा महत्वपूर्ण लक्षण जमिसकेपछि Fluoride बिस्तारै दिनु हो। यस गुणले गर्दा केहि हदसम्म दाँत किरा लाग्नबाट बन्छ।

ग. दाँतका तन्तुहरूलाई ग्लास आयोनमरले केहि नोक्सान पुऱ्याउदैन। त्यस्तै गरी गिजामा पनि पाक्ने, सुन्निने प्रक्रिया हुदैन।

घ. दाँत भर्ने अन्य सामग्रीको तुलनामा ग्लास आयोनमरको बेडाइदा सतह चाडै नासिएर गई कडापन कमि हुनु हो।

प्रयोग गर्ने सकिने अवस्था

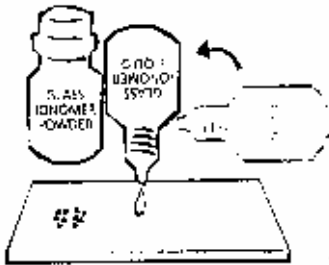
एक सतहमा मात्रै किरा लागेको दाँतमा यो पुरा भरोसाका साथ प्रयोग गर्न सकिन्छ। दुई वा सो भन्दा बढी सतह किरा लागेको दाँतमा यो त्यति बलियो नहुन सक्छ। यसको सञ्चलता भने प्वाल कति ठूलो छ, भन्ने र काम गर्ने व्यक्तिको तालिममा पनि भर पर्दछ। दुई बर्ष पछिको मुल्याङ्कन नतिजाले यसको सञ्चलता अस्थाई दाँतमा बढी देखाएको छ। अस्थाई दाँतमा किरा धेरै लागेको अवस्थामा, बिना पिडा दाँत भनें तरीका लामो समयसम्मको अस्थाई सिमेन्टको रूपमा ठूलो प्वालहरुका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मिसाउनु र भर्नु

सिसाको स्लाब वा मिसाउने कागजमा एक चम्चा भरी पाउडर राख्ने। कसरी प्रयोग गर्ने जान्न कम्पनिको निर्देशन राम्ररी बुझ्नु पर्दछ कारण पाउडरको मात्रा ठिक हुनुपर्दछ। पाउडरलाई दुई बरावरी भाग लगाउने र पाउडर नजिकै एक थोपा तरल मिश्रण राख्ने (चित्र २.१२) हावा बाहिर पठाउनको निम्ति तरल बोतललाई तेर्सो पारेर एकैछिन समात्ने। त्यसपछि ठाडो पारेर एक थोपा स्लाबमा खस्न दिने। निचोरेर खसाल्नु हुदैन।

चित्र २.१२

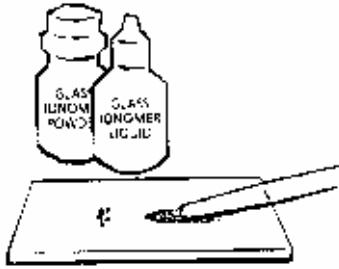
मिसाउनु भन्दा अगाडीको अवस्था



स्पाचुलको प्रयोग द्वारा आधा पाउडर र तरल मिसाउन सुरु गर्ने (चित्र २.१३)। छर्पस्ट नपारीकन पाउडरलाई झोलमा भिड्न दिएर मिसाउने। पाउडरका कणहरू मिझेको बिजिकै पाउडरको अर्को आधा भाग पनि मिसाउने। २० देखि ३० सेकेन्ड भित्रमा मिसाउने काम सिध्याउनुपर्छ। मिसाएको लगतैपछि तयारी प्वालमा भर्न सुरु गर्नुपर्छ।

चित्र २.१३

ग्लास आयोनमर मिसाउने तरीका



इनामेल र डेन्टिनसँग राम्ररी टाँसिनको लागी मिसाइएको ग्लास आयोनमरको चमक हराउनु भन्दा अगि नै भर्ने प्रक्रिया पुरा गर्नु पर्दछ। यदि मिश्रणको चमक हराएर सुक्खा देखियो भने त्यसलाई फ्याक्ने र ड्रेरी अर्को मिसाउन सुरु गर्ने। सुक्खा ग्लास आयोनमर कहिल्यै पनि दाँत भर्न प्रयोग गर्नु हुदैन।

सावधानीहरू

- क. मिसाउन तयारी भएपछि मात्रै पाउडर र झोल बोटलबाट बाहिर झिक्ने।
- ख. सुकेको ग्लास आयोनमरले प्वाल कहिल्यै पनि भर्न हुदैन।
- ग. काम सकेपछि औजारहरूबाट ग्लास आयोनमर तुरुन्तै हटाउने अथवा ती औजारहरूलाई पछि सजिलैसँग सफा गर्नको लागि पानीमा दुबाउने।
- घ. पाउडर चलाएपछि बोटलको बिको तुरुन्त लगाउने (ओसिलो हुनबाट जोगाउनको लागि)।

प्रत्येक किसिमको ग्लास आयोनमरको आफ्नो आफ्नै बिशेष आवश्यकताहरु हुन्छन्। त्यसैकारण कम्पनिको निर्देशन अनुसार ध्यानपूर्वक प्रयोग पर्दछ।

दाँत भर्ने सामग्रीहरुको मुल्य एक देश देखि अर्को देशमा असाध्य नै झरक छ। त्यसैकारण अमालगम र ग्लास आयोनमरको मुल्य तुलना गर्न गाह्रो छ। तर बिना पिडा दाँत भर्ने उपचारमा (ART) महगो औजार र मशिन चाहिँदैन त्यसैकारण परम्परागत दाँतको उपचारको दाँजोमा यो तरीका धेरै नै सस्तो छ।

२.३ आवश्यक औजारहरू

उपचारको प्रत्येक क्रममा ठिक किसिमको औजार प्रयोग गरीनु पर्दछ। कुनै पनि किसिमको उपचार सञ्चल हुनको लागि बिभिन्न औजारहरूको कार्य र ती औजारहरूलाई राम्रो स्थितिमा कसरी राख्ने भन्ने कुराको ज्ञान काम गर्ने व्यक्तिमा हुन अति जरुरी छ।

यो खण्डले प्वाल तयारी गर्न र भर्न प्रयोग गरीने औजारहरूको बारेमा बर्णन गर्दछ। ती औजारहरूलाई कसरी धारीलो राखि राख्ने र संक्रमण एक अर्कामा सर्नबाट रोगधाम कसरी गर्ने बारे निर्देशन दिइएको छ।

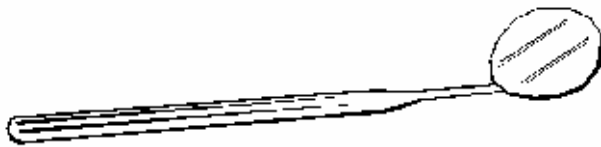
औजारको प्रयोग

क. मुखभित्र हेर्ने ऐना (Mouth Mirror)

यो औजार प्रकाशका किरण झर्काएर काम गर्ने भागमा उज्यालो दिन, अप्रत्यक्ष रूपमा दाँत हेर्नपरे र गाला र जिब्रो परसार्न परे प्रयोग गरीन्छ।

चित्र २.१४

मुखभित्र हेर्ने ऐना



ख. दाँत जाँच्ने सुइरो (Explorer)

यो किरा लागेको दाँत कोटयाएर हेर्न प्रयोग गरीन्छ। यसले गहिरो प्वालमा बेस्सरी घोच्नु हुदैन कारण नशामा छुने सम्भावना हुन्छ।

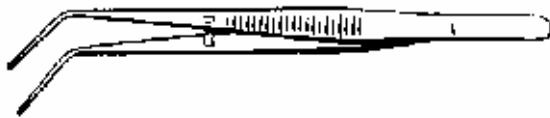
चित्र २.१५ दाँत जाँच्ने सुइरो



ग. एक जोर सानो चिम्टा (Pair of Tweezers)

यो औजार कपासको ठूलो र मसिना डल्ला किस्तिबाट मुखसम्म लान प्रयोग गरीन्छ।

चित्र २.१६ सानो चिम्टा



घ. चम्चाकारको कोट्याउने (Spoon Excavator)

यो औजार दाँतको खाल्टो सञ्जा गर्नको लागि किरा लागेको कमलो डेन्टिनको भाग हटाउने प्रयोग गरीन्छ। यो दुई किसिमको हुन्छ।

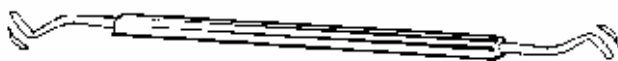
♣सानो: लगभग ६मि.मि ञँदको। उदाहरणको लागि Ash वा Martin 153-154 र Ash वा Martin 133-134.

♣मध्यम: लगभग १.२ मि.मि ञँदको। उदाहरणको लागि Ash वा Martin 131-132.

चित्र २.१७ चम्चाकारको कोट्याउने



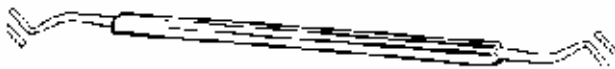
चित्र २.१८ चम्चाकारको कोट्याउने



ड. Hatchet अथवा Hoe

यो औजारहरू प्वाललाई अझ झराकिलो पार्न प्रयोग गरीन्छ। यसको प्रयोगले प्वालमा Excavator छिराउन सजिलो गराउछ। Hatchet को उदाहरण Ash 10-6-12 हो (चित्र २.१६)। प्वाल झराकिलो पार्न प्रयोग गरीने अर्को औजार Hoe हो। यसको उदाहरण Ash 10-8-12 हो (चित्र २.२०)

चित्र २.१६ Hatchet



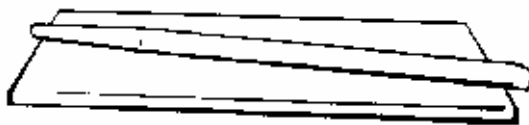
चित्र २.२० Hoe



घ. ग्लास स्लाब र स्पाचुला (Glass slab and Spatula)

यि औजारहरू ग्लास आयोनमर मिसाउन प्रयोग गरीन्छ (चित्र २.२१)। कहिले काही ग्लास आयोनमरसँगै प्लास्टिकको स्पाचुला र मिसाउने कागज पनि दिइएको हुन्छ।

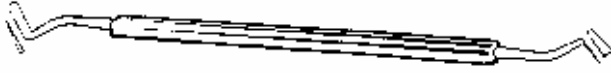
चित्र २.२१ ग्लास स्लाब र स्पाचुला



छ. खुर्काउने औजार (Carver)

यो औजारको दुइटा काम छ (जस्तै Ash 6 Special चित्र २.२२)। समथर वा च्याप्टो छेउ ग्लास आयोनमर प्वालमा राख्न प्रयोग गरीन्छ। धारीलो छेउ बढि भएको ग्लास आयोनमर हटाउन र भरेको सिमेन्टलाई आकार दिन, मिलाउन प्रयोग गरीन्छ।

चित्र २.२२ खुर्काउने औजार



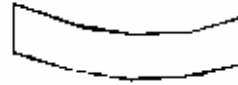
ज. Plastic Strip and T-band

यि सामग्रीहरू दाँतको दाँया बायाँ आकार मिलाउन प्रयोग गरीन्छ। यो दुई किसिमको हुन्छ। Plastic strip (चित्र २.२३क) स्थाई दाँतको लागि प्रयोग गरीन्छ र T-band (चित्र २.२३ख) अस्थायी दाँतको लागि प्रयोग गरीन्छ।

चित्र २.२३



T-band



Plastic Strip

झ. Wedges

दाँतको दाँया बायाँ भेदा Plastic Stripलाई अडाउन यि काठको टुक्राहरू प्रयोग गरीन्छ। यि सामग्रीहरूको प्रयोगले सिमेन्टलाई गिजा भित्र छिर्नबाट रोक्छ (चित्र २.२४)। यि काठको टुक्राहरू नरम काठबाट बनेको हुनुपर्दछ।

चित्र २.२४

wedges

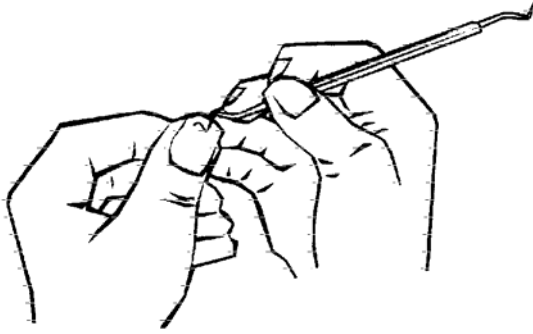


औजारहरू धारीलो पार्नु

औजारहरूले राम्ररी काम गर्नको लागि यिनीहरू सधैं धारीलो अवस्थामा हुनुपर्दछ। बोधो औजार चलाउदा बढि बल लगाउनु पर्ने हुनाले यसबाट हानी हुनसक्छ। धारीलो छ कि छैन भन्ने थाहा पाउन नङ्गमा कोच्याएर जाँच गर्न सकिन्छ। एकदमै हल्का दबाव दिएर औजारको काट्ने भागलाई नङ्गमा कोतर्ने। यदि अङ्किन खोज्छ भने धारीलो र यदि सजिलैसँग चिप्लन्छ भने धारीलो नभएको मान्नु पर्छ (चित्र २.२५)।

चित्र २.२५

धारीलोपना जाँच गर्दा



आवश्यक सामनहरू

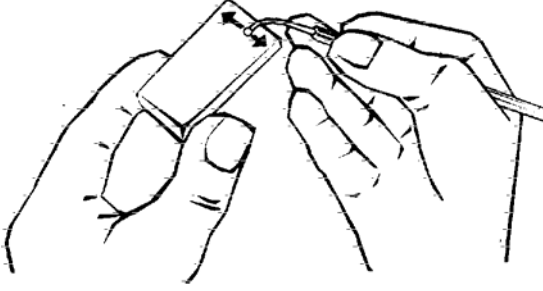
Hatchet धारीलो पार्न समथर छुट्टा प्रयोग गरीन्छ। Excavatorको भित्री भाग धार लगाउन लाम्चो गोलाकार छुट्टा प्रयोग गर्दा बेस हुन्छ।

तरीका

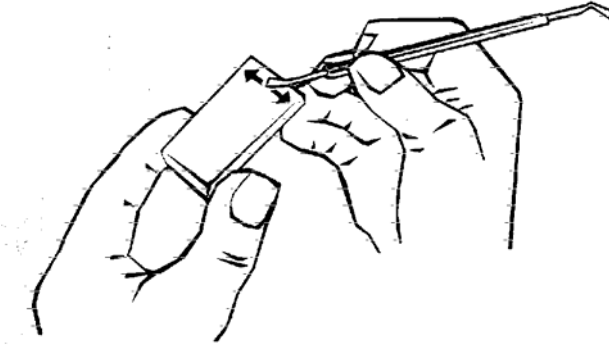
१. धार लगाउने छुट्टालाई टेबलमा राख्ने।
२. Spoon excavatorको समथर सतह अथवा hatchetको काट्ने छेउलाई छुट्टाको सतहसँग समानान्तर हुनेगरी राख्ने।
३. एउटा हातले छुट्टा राम्ररी समात्ने र अर्को हातले औजार लिई छुट्टामा धेरैपल्ट अगाडि पछाडि गर्दै रगड्ने। धार लगाउनु पर्ने औजार जहिले पनि छुट्टाको सतहसँग समानान्तर हुनुपर्छ।
४. औजारहरूलाई sterilize गर्ने।

चित्र २.२६

धार लगाउदा औलाहरूको स्थिति



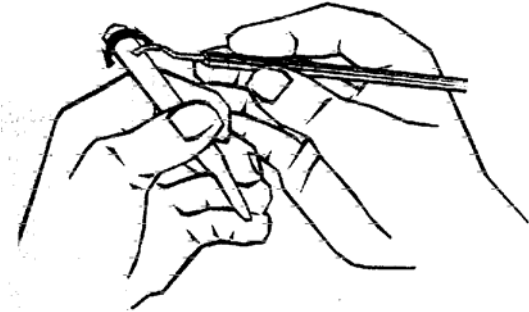
क. Spoon Excavator



ख. Hatchet/Hoe

चित्र २.२७

Spoon Excavatorको भित्री सतह धार लगाउन लामो गोलाकार
प्रयोग गर्ने (Arkansas Stone)



संक्रमण सर्नबाट रोकथाम

काम गर्ने व्यक्तिबाट बिरामीहरूमा र काम गर्ने व्यक्तिको माध्यम द्वारा एक बिरामीबाट अर्को बिरामीमा संक्रमण सर्न नदिन, ग्लबको प्रयोग सधै गर्ने बाहेक, औजारहरू, किटाणुरहित पार्न (sterilization) र काम गर्ने ठाउँ सञ्चा गर्न जरूरी छ। Human Immunodeficiency Virus (HIV) and Hepatitis B Virus (HBV) जस्ता रोगहरूबाट संक्रमण हुनसक्ने खतराबाट बच्न तल दिइएका तरिका प्रत्येक बिरामीमा अपनाउनु पर्दछ।

१. औजारहरू प्रयोग गरीसकेपछि तुरुन्त पानीमा दुबाउने।
२. औजारमा टासिएका सबै शेरहरू साबन पानीले धोएर हटाउने।
३.
 - * आगो तयार गर्ने (दाउरा, ग्यास, कोइला)
 - * धोइएको औजारहरू र अलिकता सञ्चा पानी प्रेसर कुकुरमा राख्ने।
 - * प्रेसर कुकुरलाई चुलोमा राखेर उमाल्न सुरु गर्ने।
 - * सानो आगोमा १५ मिनेटसम्म पकाइरहने। प्रेसर कुकुरबाट बाह्र आउन रोकियो भने पानी सकेको हुनसक्छ। यदि यस्तो १५ मिनेट अगाडि नै भयो भने शैरी सबै प्रक्रिया सुरु देखि दोहर्न्याउनु पर्दछ।
 - * १५ मिनेट पछि चुलोबाट प्रेसर कुकुर हटाउने र चिसो हुन दिने।
 - * प्रेसर कुकुरबाट सामनहरू झिक्ने र सञ्चा रुमालले पुछ्ने।
४. यदि प्रेसर कुकुर उपलब्ध छैन भने औजारहरू बिको भएको भाँडामा ३० मिनेटसम्म पकाएर किटाणुरहित पार्न सकिन्छ।

२.४ मुख भित्र गर्नुपर्ने तयारीहरू

यस खण्डमा दाँत भर्नको लागि मुख भित्र गर्नुपर्ने तयारीहरूको बारेमा उल्लेख गरीएको छ।

काम गर्ने भाग सुक्खा राख्ने

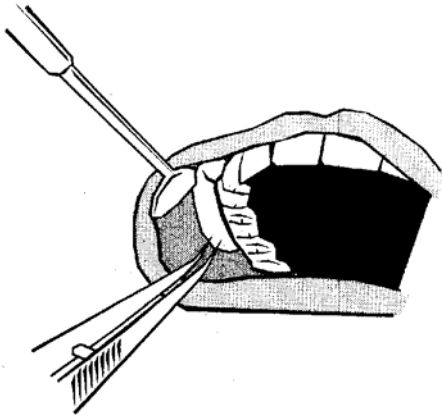
दाँतलाई केहि छिन सुक्खा राख्न कपासका डल्लाहरूको प्रयोग च्याल सोस्नको लागि निककै प्रभावकारी हुन्छ। यो कपासबाट बनाउन सकिन्छ। च्यालले भिझे छिन छिनमा ड्रेरी रहनुपर्दछ। राख्ने तरीका र स्थान तल भित्रमा देखाइएको छ।

क. माथिल्लो दाँत

कपासको डल्ला राख्नको लागि ओठ र गाला ऐनाले तन्काउने (चित्र २.२८) अलिकता घुमाएर कपासको डल्लालाई ठिक स्थानमा राख्ने। यसो गर्नाले सजिलैसँग आफ्नो स्थानबाट सर्न सक्दैन।

चित्र २.२८

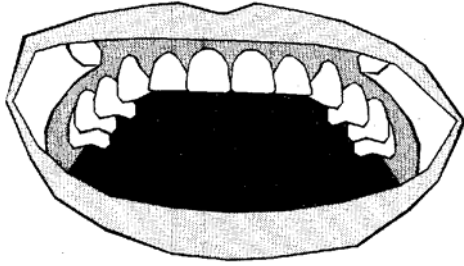
कपासको डल्ला ठिक स्थानमा



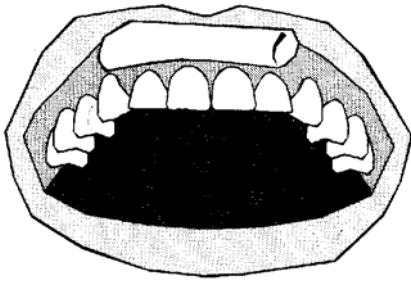
दुबै च्यापुमा कपासको डल्ला जहिले पनि दायाँ बायाँ राख्नु पर्दछ।
बिच भागमा राख्दा मुखबाट सजिलै बाहिर निस्कन्छ (चित्र २.२६)।

चित्र २.२६

माथिल्लो च्यापुमा कपासको डल्ला राख्ने ठिक र बेठिक स्थान।



ठिक स्थान



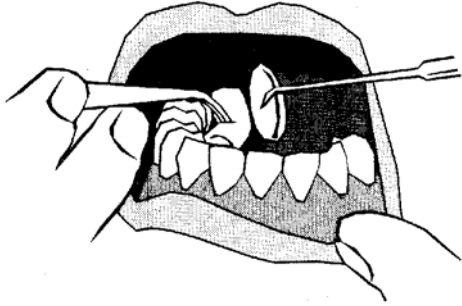
बेठिक स्थान

ख. तल्लो दाँत

बिरामीलाई जिब्रो माथि उचाल्न लगाउने र ऐनाले अर्कोतिर धकेल्ने। चित्र २.३०मा देखाए झैं कपासको डल्ला दाँया बाँया जिब्रो मुनि राख्ने त्यसपछि बिरामीलाई जिब्रो पछिलेकै सामान्य स्थानमा ल्याउन लगाउने।

चित्र २.३०

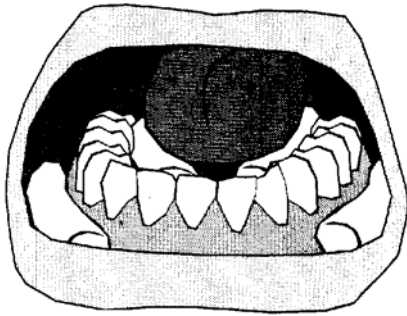
कपासको डल्ला राख्ने स्थान



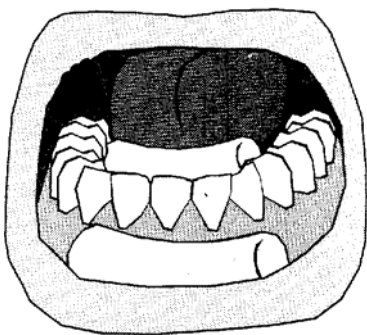
चित्र २.३१मा तल्लो च्यापुमा कपासको डल्ला राख्ने ठिक र बेठिक स्थान देखाइएको छ। चित्रमा देखाए झैं (बेठिक स्थान) ओठको दबाबले कपासको डल्ला बाहिर निस्कन सक्छ।

चित्र २.३१

तल्लो च्यापुमा कपासको डल्ला राख्ने ठिक र बेठिक स्थान



ठिक स्थान



बेठिक स्थान

खण्ड ३

बिना पिडा दाँत भर्ने उपचार (ART) बिधि द्वारा दाँत भर्नु

बिना पिडा दाँत भर्ने उपचार बिधि दाँतका सबै किसिमका प्वालहरुका निम्ति उपयुक्त हुदैन। सिमेन्ट भरेको लामो समयसम्म रहिरहनको लागि कुन किसिमका प्वालहरुमा यो बिधि अपनाउन सकिन्छ भनेर पत्ता लगाउन अति आवश्यक छ।

यस खण्डमा यो बिधिका प्रत्येक क्रमहरु र आवश्यक औजारहरुको बारेमा बर्णन गरीनेछ।

दाँतमा किरा लागेको पत्ता लगाउनु

सामान्यता दाँतमा किरा लाग्दा इनामेललाई छेडर डेन्टिनमा पुगि प्वाल गहिरीन्छ। इनामेलमा क्षति भएको वा प्वाल परेको सजिलै नदेखिन पनि सक्छ। होशियार पुर्वक probe ले कोट्याएर हेरे गहिरो प्वाल पत्ता लाग्छ। किरा लागेको डेन्टिन स्वास्थ्य डेन्टिनभन्दा नरम हुन्छ। यसको रङ्ग सुरुमा ट्रिक्का पहेलो र पछि लामो समय पछि गाडा खैरो हुन्छ। तर एउटा सम्झनु पर्ने कुरा यो छ कि रङ्ग बदलिदैमा दाँतमा किरा लागेको भन्न मिल्दैन। इनामेलमा प्वाल र डेन्टिन नरम छ भने मात्रै दाँतमा किरा लागेको निश्चय गर्न सकिन्छ।

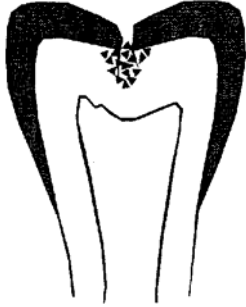
सामान्य रुपमा दाँतका प्वालहरु एक र बहु-सतहमा बिभाजित गरीन्छ।

एक सतह किरा लाग्ने दाँतका सतहहरु:

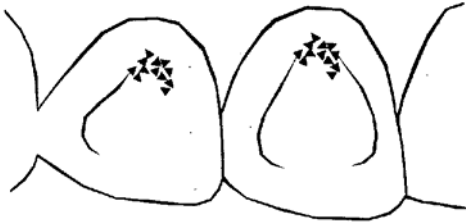
- क. उपबङ्गरा र बङ्गराका चपाउने सतहको गहिरो भाग।
- ख. माथिल्लो ञ्चाली दाँतका जिब्रोतिरको सतहको गहिरो भाग।
- ग. उपबङ्गरा र बङ्गराका जिब्रोतिर र गालातिरका सतहका सानो खाल्टा।
- घ. अगाडिको दाँतका दाँया वा बाँया सतह।

चित्र ३.१

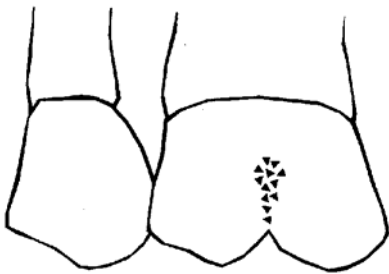
बिभिन्न किसिमका एक सतह किरा लागेका प्वालहरू



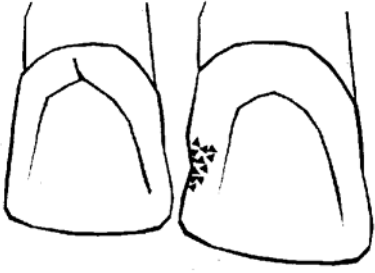
क. उपबङ्गरा र बङ्गराका चपाउने सतहका प्वाल



ख. माथिल्लो ङाली दाँतका जिब्रोतिरका सतहको प्वाल



ग. उपबङ्गरा र बङ्गराका गालातिर र जिब्रोतिरका सतहको प्वाल



घ. अगाडिका दाँतका दाँया वा बाँया सतह

बहु-सतह दाँते किरा दुई वा सो भन्दा बढि सतहमा लाग्छ।

क. उपबङ्गरा र बङ्गराको चपाउने र दाँया, बाँया सतहमा।

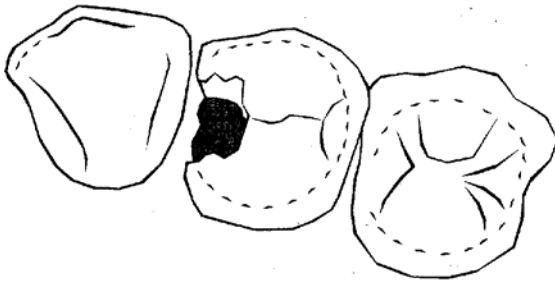
ख. उपबङ्गरा र बङ्गराको चपाउने र गाला अथवा जिब्रोतिरका सतहमा।

ग. अगाडिका दाँतहरूको टोक्ने र दाँया, बाँया सतहमा।

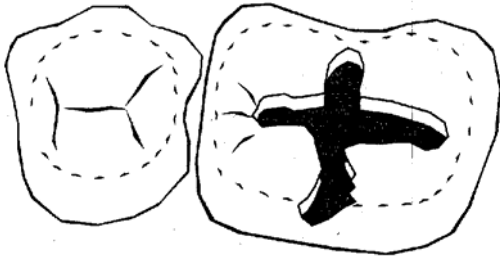
यि अवस्थाहरूका उदाहरणहरू चित्र ३.२मा देखाइएको छ।

चित्र ३.२

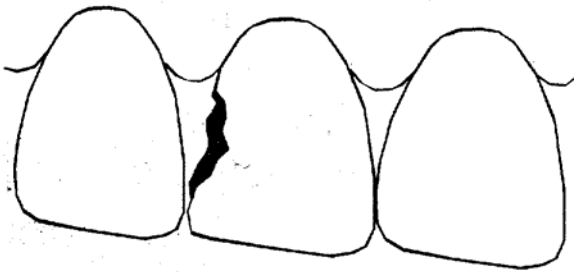
बिभिन्न किसिमका बहु-सतह दाँत किरा



क. उपबङ्गरा र बङ्गराको चपाउने र दाँया, बाँया सतह।



ख. उपबङ्गरा र बङ्गराको चपाउने र गाला वा जिब्रोतिरका सतह।



ग. अगाडिका दाँतको टोक्ने र दाँया, बाँया सतह।

सिमेन्ट भर्न प्वालको तयारी

१. एक सतह किरा लागेको प्वाल

न्याल सोस्न र दाँतलाई सुक्खा राख्न cotton rollको प्रयोग गर्ने। सानो कपासको डल्लालाई पानीमा भिजाएर दाँत वरीपरीको दाँते गु हटाउने। त्यसपछि सुक्खा सानो कपासको डल्लाले दाँत सञ्जा गर्ने। अब दाँतमा किरा लागेको भाग राम्ररी देखिन्छ।

यदि इनामेलमा प्वाल एकदमै सानो छ भने hatchet वा hoeको टुप्पालाई प्वालको मुख नेर राखि घुमाउने। यसो गर्दा कमजोर इनामेल टुक्रिन्छ। इनामेलको टुक्राहरुलाई भिजेको कपासको सानो डल्लाले सञ्जा गर्ने। Hatchetले केहि बेर खुर्कि रहे सानो चम्चाकारको कोटयाउने औजार (excavator) प्वालमा छिर्न सक्छ। त्यसपछि excavatorले नरम डेन्टिन सबै

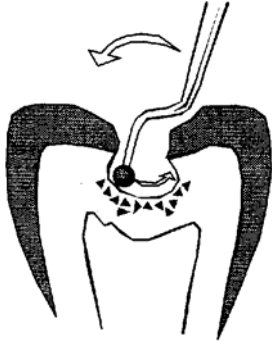
कोट्याएर शाली प्वाल सञ्जा गर्ने। समय समयमा प्वाललाई भिझाए कोट्याउन सजिलो हुन्छ।

बिशेष गरी डेन्टिन र इनामेल जोडिएको भागमा चम्चाकारको कोट्याउने औजार प्वालको वरीपरी घुमाएर किरा लागेको भाग सबै हटाउने (चित्र ३.३)। नशामा छुनबाट बचाउन pulp नजिकैको डेन्टिन किरा लागे पनि, त्यतिकै छोडिदिने।

खुर्किदा आएका नरम चिजहरु दाँत नजिकै राखिएको कपासमा जम्मा गर्ने र पछि फ्याक्ने। सबै पातलो इनामेल हटाएर प्वाल सञ्जा भएपछि, बिरामीलाई बङ्गरा जोड्न लगाउने। अर्को च्यापुको दाँतले प्वाललाई कहाँ नेर छोएको बिचार गर्ने। यसो गर्नाले पछि बढि भएको सिमेन्ट सम्प्याउन सजिलो पर्छ।

चित्र ३.३

प्वालको वरीपरी excavator घुमाएर खुर्काउने तरीका

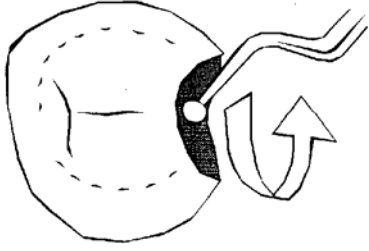


२. बहु सतह प्वाल

भर्नालाई प्वालको तयारी एक सतह प्वालको गरे जस्तै हो (चित्र ३.४)।

चित्र ३.४

किरा लागेको डेन्टिन हटाउन चम्चाकार कोट्याउन औजारको प्रयोग



तयारी प्वाललाई सञ्चालन गर्नु

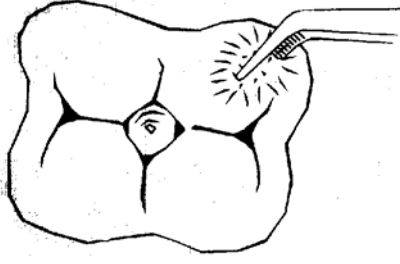
ग्लास आयोनमर र दाँतको टाँसिने क्षमता बढाउनको लागि डेन्टिन कन्डिशनर प्वाल सञ्चालन गर्न प्रयोग गरीन्छ। डेन्टिन कन्डिशनर कमजोर किसिमको polyacrylic acid हो। स्लाब वा कागजको टुकामा एक थोपा डेन्टिन कन्डिशनर राखि सानो कपासको डल्लाले प्वालको सबै सतहमा लगाउने र १० सेकेन्ड पर्खने। त्यसपछि सानो कपासको डल्ला पानीमा भिजाई प्वाललाई कम्तिमा दुई पल्ट सञ्चालन गर्ने (चित्र ३.५)।

कम्पानिको निर्देशन राम्ररी पढ्नुपर्छ। यसबाट अरु कुराको पनि जानकारी पाउन सकिन्छ। जस्तै यदि झोल मिश्रण polyacrylic acid हो भने, यसलाई dentin conditionerको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

यदि गिजाबाट रगत आई प्वाल शोहर भए सानो कपासको डल्लाले घाउमा दबाउने। रगतलाई पानीले सञ्चालन गर्ने र कपासले प्वाल सुक्खा पार्ने। दाँतको दुबैतिर ठूलो कपासको डल्ला राख्ने। त्यसपछि प्वालमा conditionerको लेप लगाउनु।

चित्र ३.५

कन्डिशनर लगाउने तरिका



दाँत भर्नु

१. एक सतह किरा लागेको प्वाल

किरा लागेको भाग र नलागेको बाँकि भाग दुबै conditionerले सँजा गर्ने र त्यसपछि भिझेको कपासको सानो डल्लाले पखाल्ने। तयार भएको प्वालमा तल बर्णन गरे अनुसार भर्ने।

१. सुक्खा वातावरणमा काम गर्ने। कपासको डल्ला भिझेमा अर्को ङेर्ने।

२. प्वाललाई सानो कपासको डल्लाले सुक्खा पार्ने।

३. पहिले बर्णन गरे अनुसार ग्लास आयोनमर मिसाउने।

४. Carverको प्रयोगले ग्लास आयोनमर प्वालमा राख्ने (चित्र ३.६क)।

५. ग्लास आयोनमरको चमक हराउन लाग्ने बेलामा औलाले ढबाउने जसले गर्दा प्वालमा राम्ररी भरीन्छ। ३० सेकेन्ड जतिपछि औलालाई छेउतिर ढबाउदै हटाउने (चित्र ३.६ख)।

६. बहि भएको ग्लास आयोनमर carverले हटाउने (चित्र ३.६ग)।

७. भरेको माथि varnishको लेप लगाउने (चित्र ३.६घ)।

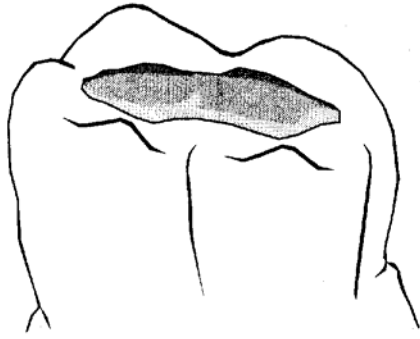
८. ३० सेकेन्ड पछि टोकेर हेर्ने र बिरामीले मुख सामन्य रूपमा बन्द गर्न नसक्नु-जेल बहि भएको सिमेन्ट carverले हटाउने। त्यसपछि ङेरी varnishको अर्को लेप लगाउने।

९. बहि भएको ग्लास आयोनमर हटाउन बिरामीलाई मुख कुल्ला गर्न लगाउने।

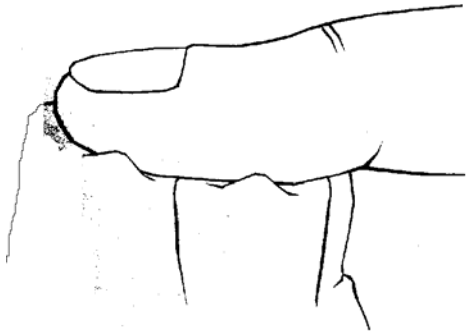
१०. कम्तिमा एक घण्टाको लागि बिरामीलाई केही नखाने निर्देशन दिने।

चित्र ३.६

एक सतहमा किरा लागेको प्वाल भर्ने विभिन्न क्रमहरू



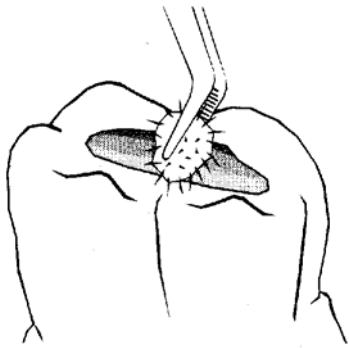
क. चाहिने भन्दा अलिकता बढि हुनेगरी सिमेन्ट भर्ने



ख. ग्लास आयोनमरलाई औलाले दबाउने



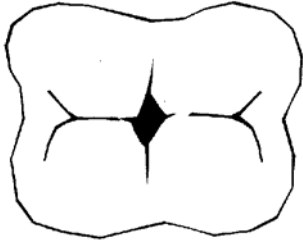
ग. Carverले बहि भएको ग्लास आयोनमर हटाउने



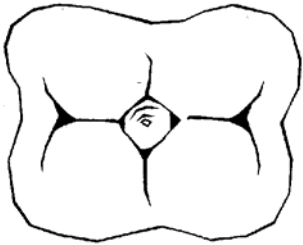
घ. भरेको माथि varnishको लेप लगाउने

चित्र ३.७

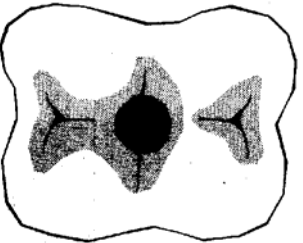
किरा लागेको प्वाल र बाँकि सँगैको fissureमा ग्लास आयोनमरले भरेक



राको चपाउने भागमा किरा लागेको



ग्लास आयोनमर भर्नेको लागि प्वाल तयार पारीएको



प्वाल भरेको

Fissure ग्लास आयोनमरले ाकेको

२. दाँया, बाँया सतहका प्वाल

प्वाल तयार गर्ने तरीकाहरु उस्तै हो। बिशेष गरेर दुई किसिमको दाँया, बाँया सतह प्वाल दाँतमा देखापर्छ अगाडिको दाँत र पछाडिका दाँतहरुमा। प्रायजसो दाँतको दाँया बाँयाका प्वालहरु ठुला हुन्छन् र एक भन्दा बल्लितह सम्लग्न भएको हुन्छ। त्यसैकारण यि प्वालहरु भर्दा बिशेष ध्यान दिनुपर्छ। अगाडिको दाँतका दाँया बाँया सतहको प्वाल भर्ने तरीका तल उल्लेख गरीएको छ (चित्र ३.८)।

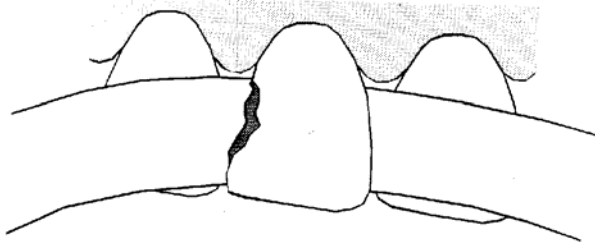
क. अगाडिको दाँतका दाँया बाँया सतह भर्दा

१. सुक्खा वातावरणमा काम गर्नुपर्छ।
२. सानो कपासको डल्लाले प्वाल सुक्खा पार्ने र कन्डिशनर लगाउने।
३. दुई दाँतका बिचमा पलास्टिकको स्ट्रिप राख्ने।

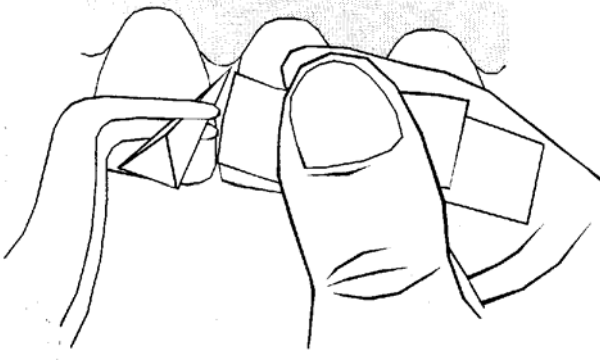
४. पलास्टिक स्ट्रिपलाई अडाउन दुई दाँतको बिच काठको टुक्रा घुसाउने।
५. पहिले बर्णन गरे अनुसार ग्लास आयोनमर मिसाउने र अलि बढि हुनेगरी प्वालमा भर्ने।
६. दाँतको जिब्रोतिरको सतहमा चोर औलाले strip समात्ने। ओठतिरको सतहमा बेरेर बुढि औलाले ३० सेकेन्डसम्म राम्ररी थिचेर राख्ने।
७. स्ट्रिप हटाउने र सिमेन्टमा varnishको लेप लगाउने।
८. बढि भएको सिमेन्ट carverले हटाउने, टोकेर हेर्ने र varnishको अर्को लेप डेरी लगाउने।
९. बिरामीलाई मुख कुल्ला गर्न लगाउने।
१०. बिरामीलाई एक घण्टासम्म केहि नखाने निर्देशन दिने।

चित्र ३.८

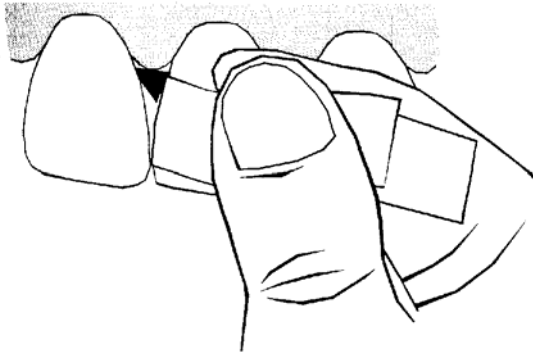
दाँत बाँया सतहका प्वालहरूमा सिमेन्ट भर्दा अपनाउनु पर्ने बिभिन्न क्रमहरू।



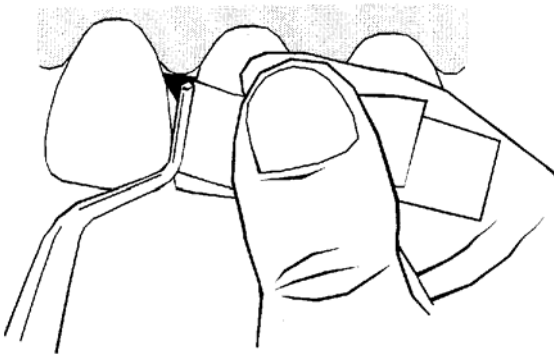
- क. दुई दाँतको बिचमा strip वा पलास्टिकको टुक्रा राख्ने



ख. काठको टुक्रा घुसारने



ग. सिमेन्ट जम्दै गर्ने बेला stripलाई दाँत वरीपरी बेरेर धकेल्ने



घ. बहि भएको सिमेन्ट सम्प्याउन प्वालको छेउ छेउमा एउटा औजारले दबाउने

ख. पछाडिको दाँतका दाँया बाँया सतहका प्वाल भर्दा
पछाडिको दाँतका दाँया बाँया सतहका प्वाल पनि strip र wedgeको प्रयोग गरी भर्न सकिन्छ (चित्र ३.६)। अस्थाई दाँत भर्दा दाँतलाई ड्रेरी

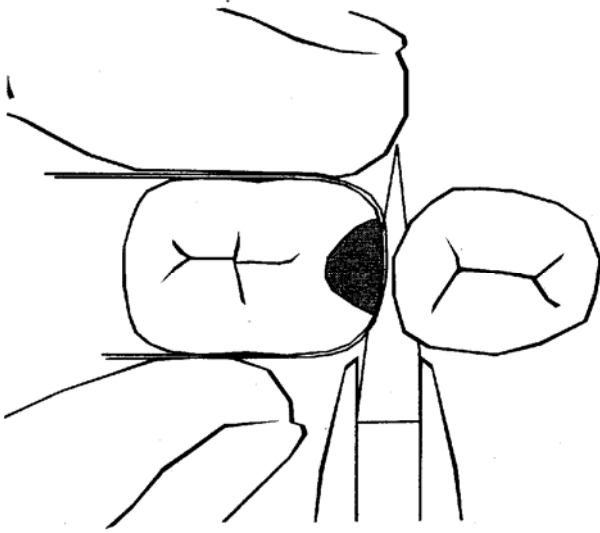
पहिलेकै आकारमा जस्ताको त्यस्तै बनाउनु पर्छ भन्ने जरुरी छैन। यदि प्वाल ठुलो छ भने खाना अडकिनबाट रोक्न छेउको सतह राम्ररी सम्प्याउने। Retainerको आवश्यकता छ भने T-Band प्रयोग गर्न सकिन्छ। स्थाई दाँतको लागि retainerको रूपमा plastic strip र wedgeको प्रयोग गर्नुपर्छ। Retainer राख्नु भन्दा पहिले, पछि बढि भएको सिमेन्ट कसरी हटाउने बिचार गर्नको निम्ति बिरामीलाई च्यापु जोड्न लगाउने र दाँतको कुन भाग कहाँ जोडिएको छ भनेर बिचार गर्ने।

भर्ने तरीका:

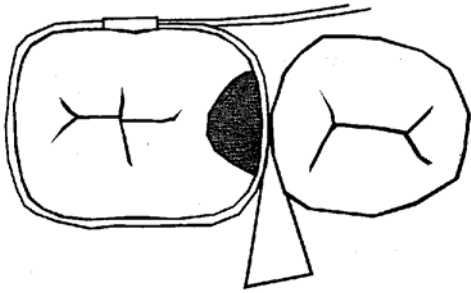
1. पहिले बर्णन गरे अनुसार काम गर्ने दाँत वरीपरीको वातावरण सुक्खा बनाउने।
2. Stripलाई दुई दाँत बिच राख्ने र wedgeलाई दुई दाँत जोडिएको भाग मुनि घुसाने (चित्र ३.६)।
3. प्वालमा ग्लास आयोनमर राख्ने र varnishको लेप लगाउने।
४. अर्को च्यापुको दाँतको टुप्पाले सिमेन्ट बिगार गर्नबाट बचाउन बढि भएको सिमेन्ट राम्ररी हटाउने।
६. च्यापु जोड्न लगाएर हेर्ने।
७. ड्रेरी varnishको लेप लगाउने।
८. सिमेन्ट ३० सेकेन्डसम्म सुक्खा राख्ने।
९. बिरामीलाई मुख कुल्ला गर्न लगाउने।
१०. बिरामीलाई कम्तिमा एक घण्टाको लागि केहि नखान निर्देशन दिने।

चित्र ३.६

Plastic Strip र Wedge ठिक स्थानमा



T-band ठिक स्थानमा



खण्ड ४

Sealantको रुपमा ग्लास आयोनमर

किरा लागेको दाँत भने बाहेक ग्लास आयोनमर sealantको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस खण्डमा ग्लास आयोनमर प्रयोग गर्नुको कारण, प्रयोग गर्न सकिने स्थिति र तरीकाको बर्णन गरीने छ।

कारण

दाँतमा किरा लागेको सुरुकै अवस्थामा पत्ता लगाउन त्यति सजिलो हुँदैन तर यसको बृद्धि गतिशिल रुपमा हुनसक्छ। यदि समयमै वास्ता गरीएन भने एक बर्ष भित्रमै किरा लागेको प्वाल एकदमै ठूलो भई भर्न नमिल्ने अवस्थाको हुनसक्छ।

दाँते किराको नियन्त्रण गर्न र दाँत किरा लाग्नबाट बचाउन pit and fissureलाई ग्लास आयोनमरले ढक्न सकिन्छ। अनुसन्धानले यो बताएको छ कि sealant मुनि रहेको bacteriaहरु बिस्तारै बिस्तारै केहि समय पछि घट्दै जान्छ। बाँकि रहेका bacteriaहरुको पनि दाँत नाश गर्ने क्षमता हुँदैन कारण यि bacteriaहरु पौष्टिक आहारा पाउनबाट बन्चित हुन्छन्। यस प्रकार pit and fissure sealantले किरा लाग्ने प्रक्रिया रोक्ने कुरा प्रमाणित भएको छ।

प्रयोग गर्न मिल्ने स्थिति

रासयनिक तरीकाले इनामेल सँग टाँसिने हुनाले ग्लास आयोनमर sealantको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसले इनामेललाई fluoride दिन्छ र दाँते किराको रोगधाम गर्छ। किरा लाग्न सक्ने सम्भावना भएको गहिरो pit and fissureमा sealant लामो समयसम्म रहन्छ जबकि त्यति गहिरो नभएको pits and fissureमा चाडै झर्न सक्छ। त्यसैकारण जुन दाँतहरुले

किरा लागेको सुरुको अवस्थाका लक्षणहरु देखाउछ, ति दाँतहरुमा sealant भर्न उपयुक्त हुन्छ।

तरीका

sealantले दाँतको pit र fissuresलाई मात्र ँकेको हुनुपर्दछ।

दाँतको टुप्पाहरु (cusp)लाई ँक्नु हुदैन।

१. कपासको डल्लाको प्रयोग द्वारा दाँत वरीपरीको वातावरण सुक्खा राख्ने।
२. कपासको सानो डल्लालाई पानीमा भिझाई दाँतको सतहमा टाँसिएको श्रोहरहरु सञ्ज गर्ने।
३. Explorerको प्रयोगले pit and fissuresमा डेन्टिन कन्डिशनर लगाउने।
४. १० सेकेन्डको लागि pit and fissuresमा डेन्टिन कन्डिशनर लगाउने।
५. कपासको सानो डल्ला पानीमा भिझाएर २-३ पल्ट pit and fissure सञ्ज गर्ने।
६. सुक्खा कपासको सानो डल्ला प्रयोग गरी pit and fissure सुक्खा पार्ने।
७. ग्लास आयोनमर मिसाउने र carverको प्रयोगले pit and fissureमा राख्ने।
८. बहि भएको ग्लास आयोनमर carverको प्रयोग गरी हटाउने।
९. sealant माथि varnishको एक लेप लगाउने।
१०. ३० सेकेन्ड पछि बिरामीलाई मुख कुल्ला गर्न लगाउने।
११. बिरामीलाई कम्तिमा एक घण्टाको लागि केहि नखाने सल्लाह दिने।

खण्ड ५

यसपछि के गर्ने

किरा लागेको दाँत भर्नु मुखको स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि कामको एक भाग हो। जुन रोगधाम र स्वास्थ्य शिक्षामा आधारित हुनुपर्दछ।

भरेको दाँतको पनि निरन्तर अवलोकन गरीरहन आवश्यक छ। यि कुराहरु यस खण्डमा छोटकरीमा बर्णन गरीएको छ साथै दाँत भरेको सञ्जल भएन भने के गर्ने भन्ने बारे उल्लेख गरीएको छ।

रोकधाम

शरीरलाई स्वस्थ राखि राख्नको निम्ति रोगको रोकधाम गर्नु सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो। कहिलेकाहि रोकधामले मात्र पुग्दैन। यदि कसैलाई रोग लागेको छ भने, उसले उपचार गर्न चाहन्छ कारण त्यस रोगले उसलाई सताई रहेको हुन्छ। उपचार भैसकेपछि रोकधामको लागि सुझाव लिन्छ। यसको मतलब रोकधाम र उपचार साथ साथमा भैरहेको हुन्छ।

माथि लेखिएका कुराहरु मुखको स्वास्थ्य सेवामा पनि लागु हुन्छ। यस किताबमा बिना पिडा दाँत भर्ने उपचारमा (ART) बिशेष जोड दिएको छ। दाँते किराको रोकधामको बारेमा एकदमै थोरै जानकारी दिइएको छ (खण्ड १मा हेनुहोस)।

रोकधाममा जोड नदिइकन ART बिधि द्वारा दाँतको उपचार गर्नु अर्धकल्चो काम गरे सरह हो। अरु दाँतमा असर नपरोस भन्नको लागि हामी दाँते किराको रोकधाम गर्न चाहन्छौं। दाँते किराको रोकधाम तीनवटा तत्वहरुमा आधारित छन्।

- ♣ दाँते गु हटाउने वा दाँत सञ्ज गर्ने
- ♣ उचित खानेकुराहरुको लागि सुझाव
- ♣ दाँतमा झलोराइड लगाउने

कतिपय मानिसहरूलाई दाँत माइने ठिक तरीका थाहा हुँदैन र दाँत दुख्ने समस्या लिएर उपचारको लागि आउछन्। उपचार दिइसकेपछि मुखको स्वास्थ्य सम्बन्धि शिक्षा, सुझाव दिनुपर्दछ। बिरामीलाई दाँत माइने राम्रो तरीका सिकाउनु पर्दछ। उपलब्ध छ भने सकेसम्म फ्लोराइड भएको मन्जन प्रयोग गर्ने सुझाव दिनु पर्दछ। कुन खानेकुराहरू खान ठिक छ र कुन ठिक छैन, कुन खानेकुराहरूमा चिनीको मात्रा बढि हुन्छ भन्ने कुराको जानकारी दिनु पर्दछ।

दाँतको सञ्चाई

दाँते किराबाट बच्न मात्र नभएर, गिजाको रोगबाट बच्नको लागि पनि दाँत सञ्चाई गर्नुको महत्वपूर्ण भूमिका छ। दाँत ठिक तरीकाले सञ्चा गर्न आवश्यक छ तर कोहि कोहि मानिसहरूलाई यो गाह्रो लाग्न सक्छ। यसकारण राम्रो निर्देशन दिनु जरुरी छ।

--सकेसम्म दाँत दिनको दुई पल्ट माइने नभए कम्तिमा एकपल्ट।

--यदि दिनको एक पल्ट मात्र माइन सम्भव छ भने, राती सुत्न भन्दा अगाडि माइने।

जथाभावि तरीकाले दिनको धेरै पल्ट माइनु भन्दा ठिक तरीकाले राम्ररी दिनको एकपल्ट माइनु बढि सञ्चाइदा हुन्छ।

खानेकुरामा सुझाव

Fiber र vitamin बढि भएको खानेकुरा खानु पर्दछ। धेरै जसो महगो खानेकुरामा चिनीको मात्रा धेरै हुन्छ। यस्ता खानेकुरा र चिनी नै दाँते किरा लाग्नुको मुख्य कारण हो। थोरै मात्रामा चिनी खानाले दाँतलाई असर गर्दैन तर दिनको धेरै पल्ट धेरै गुलियो खानेकुरा खादा किरा लाग्ने सम्भावना धेरै बढि हुन्छ।

फ्लोराइडको प्रयोग

फ्लोराइडले इनामेललाई बलियो बनाउछ र किरा लाग्नबाट बचाउछ। यसैकारण फ्लोराइड भएको दन्तमन्जनले दाँत माइने सल्लाह दिनुपर्छ।

सिमेन्ट र sealantको समय समयमा पुनरावलोकन

बिना पिडा दाँत भने उपचार बिधि डेन्टल क्लिनिक वा अरु कुनै ठाउँमा गर्न सकिन्छ। जस्तै स्कूलमा।

दाँतमा भरेको सिमेन्ट सधैँ राम्रो स्थितिमा रहिरहदैन । कुनै धेरै बर्षसम्म रहन्छ तर कुनै चाडै झर्छ। राम्रो नतिजाको लागि यस किताबमा दिइएका निर्देशनहरू अपनाउनु पर्दछ। ART बिधि द्वारा भरेको सिमेन्ट र sealantको पुनरावलोकन गर्न सबै रेकर्डहरू राख्नु पर्दछ। यो काम क्लिनिकमा भन्दा स्कूलमा गर्न सजिलो हुन्छ।

दाँत भरेको सञ्जल भएन भने के गर्ने?

Sealant

Sealant झर्नो भने, सो दाँतमा किरा लागेको छ छैन राम्ररी जाँचेर हेर्ने। सतह कडा छ भने केहि गर्नु पर्दैन तर नरम छ भने सञ्जा गरेर डेरी भर्नुपर्छ। के गर्ने भन्ने कुरा किरा लागेको भाग कति ठूलो छ भन्नेमा पनि भरपर्छ। डेरी ऍक्नु (seal) पन्थो भने खण्ड ३मा बर्णन गरिएको तरीका अपनाउने।

दाँत भरेको

दाँत भरेको असञ्जल भएका लक्षणहरु:

- ❖ भरेको सिमेन्ट सबै झर्नु।
- ❖ सिमेन्टको एक टुक्रा झर्नु।
- ❖ सिमेन्ट रगडिएर जानु।
- ❖ भरेको छेउमा किरा लाग्न सुरु हुनु।

१. भरेको सिमेन्ट सबै झर्न्यो भने के कारणले झरेको हो, सो पत्ता लगाउनु पर्छ। च्याल र रगतको कारणले, सिमेन्टको स्तर राम्रो नभएर, किरा लागेको नरम भाग सञ्जा नभएर वा पातलो इनामेल भाँच्चिएर।

कारण जे भए पनि प्वाललाई राम्ररी सञ्जा गर्ने, डेन्टिन कन्डिशनर लगाउने र खण्ड तीनमा वर्णन गरे अनुसार ङेरी सिमेन्ट भर्ने।

२. सिमेन्टको टुक्रा झरेको भए के कारणले टुक्रिएको हो सो पत्ता लगाउने। सिमेन्ट ज्यादाै अग्लो भरेर वा हावा भित्र छिरेको कारणले हुन सक्छ। बाँकि रहेको दाँत र सिमेन्टलाई राम्ररी सञ्जा गरी डेन्टिन कन्डिशनर लगाउने खाली भागमा अलिकता ग्लास आयोनमर मिसाएर भर्ने। सिमेन्ट अग्लो भर्नु हुदैन।

३. केहि समय पछि भरेको सिमेन्ट रगडिएर जानसक्छ। कहिले काँहि सिमेन्ट ज्यादाै नै नास भएर जान्छ। यस्तो स्थितिमा बाँकि रहेको सिमेन्ट र वरीपरीको दाँतको भाग राम्ररी सञ्जा गरी डेन्टिन कन्डिशनर लगाउने र अलिकता ग्लास आयोनमर मिसाएर पुरानो सिमेन्ट माथि थपिदिने।

४. यदि सिमेन्ट भरेको नजिकैको fissureमा किरा लाग्न सुरु भए किरा लागेको भाग हटाई सञ्जा गर्ने र नयाँ प्वालमा ग्लास आयोनमर भर्ने।

माथि लेखिएका सबै क्रियाकलापहरु हाते औजारको प्रयोग द्वारा गरीन्छ।

खण्ड ६

आवश्यक औजार र सामग्रीहरूको नामवली

बिना पिडा दाँत भर्ने उपचार (ART) बिधि द्वारा दाँत भर्नेको निम्ति निम्न औजार र सामग्रीहरूको जरुरत पर्दछ।

औजारहरू:

१. मुखमा हेर्ने ऐना (mouth mirror)
२. दाँत जाँच्ने सुइरो (explorer)
३. एक जोडा सानो चिम्टा (pair of tweezers)
४. हाचेट अथवा हो (hatchet or hoe)
५. चम्चाकारको कोट्याउने औजार, सानो (spoon excavator, small)
६. चम्चाकारको कोट्याउने औजार, मध्यम (spoon excavator, medium)
७. ग्लास स्लाब (glass slab)
८. स्पाचुला (spatula)
९. खुर्काउने औजार (carver-Ash 6 Special)

सामग्रीहरू:

१. कपासको डल्ला (cotton roll)
२. कपासको सानो डल्ला (cotton pellet)
३. ग्लास आयोनमर (glass ionomer filling material--liquid, powder)
४. डेन्टिन कन्डिशनर (dentin conditioner)
५. बारनिस (varnish); भ्यासिलिन (vaseline)
६. काठको टुक्रा (wedge)
७. प्लासटिक स्ट्रिप (plastic strip)
८. टि-ब्याण्ड (T-band)
९. सञ्ज पानी (clean water)
१०. सिरीन्ज र needle
११. सानो पानी राख्ने भाँडा
१२. टोर्च (torch)
१३. छाता