NSW Health

# स्ट्रोक (मस्तिष्काघात) और ओरल हेल्थ

## स्ट्रोक के बाद दांतों और मसूड़ों की देखभाल करना महत्वपूर्ण है

## Stroke and oral health

Taking care of teeth and gums is important after a stroke

Hindi

**स्ट्रोक के प्रभाव:**

- मुँह का सूखना
- निगलने में कठिनाई महसूस करना
- जीभ की मांसपेशियों का कमज़ोर होना
- हाथ और बांह में कमज़ोरी महसूस करना
- मुँह में झुनझुनी महसूस होना
- चेहरे की मांसपेशियों का कमज़ोर होना।

**स्ट्रोक के कारण दांतों और मसूड़ों को साफ करने की आपकी क्षमता प्रभावित हो सकती है।**

- इससे आपके दांतों को ब्रश करना मुश्किल हो जाता है।
- इससे आपके मुंह में बचा हुआ खाना जमा हो जाता है।
- इससे आपके मुंह में एसिड की मात्रा बढ़ जाती है जिससे दांतों में सड़न और मसूड़ों की बीमारी हो सकती है।

### सहायता प्राप्त करना

अपनी ओरल हेल्थ संबंधी चिंताओं के बारे में किसी भी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। यदि आप अपने डेंटल चिकित्सक से नहीं मिल सकते/ती हैं, तो आप निम्न में से किसी से मिल सकते/ती हैं:

- जी.पी.(GP)
- फिजियो
- स्पीच पैथोलॉजिस्ट।

उन्हें आपको आपके घर के नज़दीक किसी डेंटिस्ट को रेफर करने के लिए कहें। ओरल हेल्थ संबंधी किसी भी चिंता को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका अपनी समस्या के बारे में बात करना है।

### स्वस्थ मुँह

*निम्न में सुधार लाता है:*

- आपके मुँह में संवेदना
- आपकी वाणी
- आपका सामान्य स्वास्थ्य।

*आपके निम्न जोखिम को कम करता है:*

- निमोनिया
- मसूड़ों की बीमारी और दांतों की सड़न

© NSW Ministry of Health. April 2024

## सुझाव

- अपने दांतों को दिन में दो बार ब्रश करें।
- दांतों को ब्रश करने की प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए इलेक्ट्रॉनिक टूथब्रश का उपयोग करने के बारे में सोचें।
- फ्लोराइड युक्त कम झाग वाला टूथपेस्ट इस्तेमाल करें।
- अपने दांतों को ब्रश करने के बाद, कुल्ला न करें, बल्कि थूकना याद रखें।
- आसान पकड़ के लिए मोटे हैंडल वाले टूथब्रश का उपयोग करें।
- पूरे दिन पानी पीकर अपने आपको हाइड्रेटेड रखें।
- सीधे बैठकर खाने-पीने का सेवन करें।
- हर बार खाने के बाद देखें कि कहीं मुँह के अंदर खाना फंसा तो नहीं है।
- नियमित रूप से दाँतों की जाँच करवाएँ।
- संशोधित आहार लेने वाले लोगों को हमेशा अपने स्पीच पैथोलॉजिस्ट की सलाह का पालन करना चाहिए।

## NSW में डेंटल चिकित्सा सेवाएँ

ऐसे वयस्कों के लिए सार्वजनिक डेंटल चिकित्सा सेवाएँ निशुल्क उपलब्ध हैं जिनके पास निम्न में से कोई भी एक ऑस्ट्रेलियाई सरकार रियायत कार्ड है:

- पेंशनर रियायत कार्ड
- स्वास्थ्य सेवा कार्ड
- कॉमनवेल्थ सीनियर्स हेल्थ कार्ड

किसी सार्वजनिक डेंटल चिकित्सा सेवा के साथ डेंटल चिकित्सा अपॉइंटमेंट लेने के लिए 1800 679 336 पर संपर्क करें

आपसे आपके मेडिकेयर कार्ड का विवरण माँगा जाएगा। यदि आप वयस्क हैं, तो आपको अपने रियायत कार्ड के विवरण की भी आवश्यकता होगी।

प्राइवेट डेंटिस्ट के लिए Australian Dental Association - Find a Dentist (ऑस्ट्रेलियाई दंत चिकित्सा संगठन – दंत चिकित्सक खोजें) पर जाएँ
https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist

© NSW Ministry of Health. April 2024