

مریض کے لیے معلومات (Patient Information)

سٹیبلائزیشن سپلنٹ (STABILISATION SPLINT)

- اس سپلنٹ کا مقصد آپ کے مخالف دانتوں اور سپلنٹ کی سطح کے درمیان آرام دہ رابطہ فراہم کرنا ہے۔ اس کا مقصد آپ کے جبڑے کے پٹھوں کو سکون فراہم کرنا، آپ کو دانت پیسنے یا بھینچنے سے روکنے میں مدد دینا، یا آپ کے کاٹنے (bite) کو 'متوازن' کرنا ہو سکتا ہے۔
- عموماً، آپ کو یہ سپلنٹ صرف رات کے وقت پہننے کی ضرورت ہوگی، لیکن براہ کرم اپنے معالج (clinician) کی ہدایات پر عمل کریں جو آپ کا علاج کر رہے ہیں۔
- ہمارا مشاہدہ ہے کہ کامیاب سپلنٹ تھراپی کے بعد زیادہ تر افراد اس کے استعمال کو بتدریج ترک کر سکتے ہیں، اور ہم اس حوالے سے آپ کو انفرادی طور پر مشورہ دیں گے۔
- جب آپ اپنا سپلنٹ نہ پہن رہے ہوں تو اسے کسی نم ٹشو میں لپیٹ کر رکھنا یا پانی میں محفوظ رکھنا یاد رکھیں۔
- اپنے سپلنٹ کو ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش سے صاف کریں۔ ضرورت پڑنے پر آپ اسے ہفتے میں ایک بار ملٹن (Milton) کے ہلکے محلول میں چند گھنٹوں کے لیے بھگو سکتے ہیں۔ اسے صاف کرنے کے لیے کسی بھی گرم چیز (جیسے ابلتا ہوا پانی) کا استعمال برگز نہ کریں۔
- اگر سپلنٹ کا کوئی بھی حصہ ٹوٹ جائے تو اسے پہننا فوراً ترک کر دیں اور اپنی اگلی ملاقات (appointment) پر ہمیں مطلع کریں۔ اگر آپ اسے مسلسل پہنتے رہے تو آپ کے دانتوں کی جگہ تبدیل ہو سکتی ہے۔
- ہمیں باقاعدہ وقفوں سے آپ کی بہتری کا جائزہ لینے اور حسب ضرورت سپلنٹ کو درست کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ براہ کرم ہر بار جب آپ تشریف لائیں تو اپنا سپلنٹ ساتھ لانا یاد رکھیں۔

انٹیریئر ریپوزیشننگ سپلنٹ (ANTERIOR REPOSITIONING SPLINT)

- اس سپلنٹ کا مقصد آپ کے جبڑے کو ایک مخصوص حالت میں برقرار رکھنا ہے جس میں آپ کا منہ کھولنے اور بند کرنے کے دوران کوئی 'کلک' (click) کی آواز نہ آئے۔

- آپ کو اپنا سیلنٹ دن میں 24 گھنٹے پہنا چاہیے، بشمول کھانا کھاتے وقت۔
- اگر آپ کا جبراً مقفل (lock) ہو جائے (یعنی آپ اپنا منہ زیادہ چوڑا نہ کھول سکیں) تو اگلی ملاقات تک سیلنٹ کا استعمال ترک کر دیں۔
- اپنے سیلنٹ کو صرف اپنے دانت اور سیلنٹ صاف کرنے کے لیے نکالیں۔ جب سیلنٹ باہر ہو، تو آپ کو منہ کھولنے میں احتیاط برتنی چاہیے تاکہ کلک کی آواز پیدا ہونے سے بچا جا سکے۔
- براہ کرم سیلنٹ تھراپی کے دوران سختی سے نرم غذا (soft diet) استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- ہمیں باقاعدہ وقفوں سے آپ کی صحت یابی کا جائزہ لینے کی ضرورت ہوگی۔
- اگر سیلنٹ کا کوئی بھی حصہ ٹوٹ جائے تو آپ کو فوراً اسے پہنا چھوڑ دینا چاہیے اور اپنی اگلی ملاقات میں ہمیں مطلع کرنا چاہیے۔ اگر آپ اسے پہنے رکھیں گے تو آپ کے دانت اپنی جگہ سے ہٹ سکتے ہیں۔
- علامات سے نجات پانے کے بعد (عموماً 12 ہفتوں کی سیلنٹ تھراپی کے بعد)، آپ کو آہستہ آہستہ سیلنٹ تھراپی ترک کرنے کے بارے میں مشورہ دیا جائے گا۔ یہ کام خود سے نہ کریں۔ آپ کا معالج آپ کو آپ کے لیے بہترین طریقہ کار بتائے گا۔

ایک عام طریقہ کار درج ذیل ہے:

1. صبح 1 گھنٹہ اور شام 1 گھنٹہ سیلنٹ کو نکال کر رکھیں، یہ عمل 3-4 دن تک جاری رکھیں جب تک کہ آپ کو اس کے بغیر رہنے کی عادت نہ ہو جائے۔
2. آہستہ آہستہ ان اوقات میں اضافہ کریں (پہلے 2، پھر 3 گھنٹے ایک وقت میں) یہاں تک کہ آپ کا سیلنٹ صرف رات کو پہنا جائے۔ اس میں 3-4 ہفتے لگ سکتے ہیں۔ ابتدا میں آپ کو کھانا کھاتے وقت سیلنٹ پہنے رکھنا زیادہ آرام دہ لگ سکتا ہے کیونکہ شروع میں آپ کو اپنے پچھلے دانتوں کے درمیان خلا محسوس ہوگا۔ جیسے ہی آپ کا جبراً علاج سے پہلے والی حالت میں واپس جائے گا، آپ کا کاٹنا معمول پر آ جائے گا۔
3. بتدریج رات کے وقت پہننے میں کمی کریں، ہفتے میں ایک رات کم کریں، لیکن جہاں تک ممکن ہو راتوں کو تبدیل (alternate) کریں۔
4. اگر آپ کو محسوس ہو کہ کلک کی آواز واپس آنے والی ہے، تو چند دنوں یا راتوں کے لیے دوبارہ سیلنٹ پہنا شروع کر دیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو کبھی کوئی نقصان نہیں ہوگا۔

اگر آپ بعد میں دوبارہ سپلنٹ استعمال کرنا چاہیں اور یہ خشک ہو چکا ہو، تو اسے آزمانے سے پہلے 24 گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو کر دوبارہ نم کریں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ یہ آرام دہ طریقے سے فٹ نہیں ہو رہا تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

DR
FaiZan
ussain
.com