



सत्यमेव जयते
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



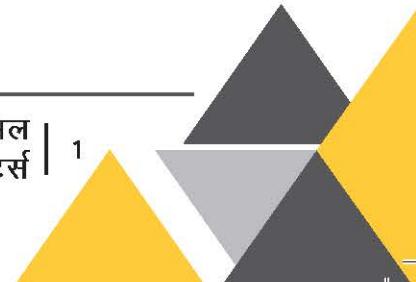
मुख के स्वास्थ्य देखभाल पर एमपीडब्ल्यू के लिए प्रशिक्षण मैनुअल आयुष्मान भारत – हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स





मुख के स्वास्थ्य देखभाल पर एमपीडब्ल्यू के लिए प्रशिक्षण मैनुअल आयुष्मान भारत – हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स

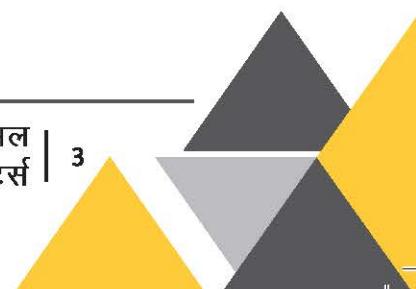
2021





विषय सूची

अध्याय 1 – परिचय	5
अध्याय 2 – सेवा वितरण ढांचा	7
अध्याय 3 – सामान्य मौखिक परीक्षा और मुख स्वास्थ्य के लिए जोखिम कारक	9
अध्याय 4 – सामान्य स्थितियों/मुख रोगों की रोकथाम और उपचार प्रोटोकॉल	13
I. दांत में गड्ढे/दंतक्षय	13
II. बचपने में दंतक्षय/दूध की बोतल सोते समय मुहँ में ले कर सोने की वजह से बच्चों में दंत जनित रोग	14
III. मसूड़े के रोग/मसूड़े की सूजन	15
IV. मसूड़े की असामान्य वृद्धि	16
V. मुख का अल्सर	17
VI. सफेद दाग (ल्यूकोप्लाकिया)	17
VII. मुख के फंगल संक्रमण (मँह के छाले)	17
VIII. दांतों और जबड़ों का अनियमित होना (मलकलुसिओन: जबड़े बंद होने पर दांतों का सही प्रकार से बंद न होना)	18
IX. कटे फटे होंठ या तालु	20
X. लापता दांत/मिसिंग दांत	21
XI. दांत और चेहरे पर आघात/चोट	22
XII. फ्लोराइड/डेंटलफ्लोरोसिस के कारण दांतों का मलिनकिरण	22
XIII. मुख का कैंसर	22
अध्याय 5 – स्वास्थ्य संवर्धन और मुख के रोगों की रोकथाम	27
अनुलग्नक I – मुख के स्वास्थ्य के बारे में मिथक और तथ्य	35
अनुलग्नक II – लगातार पूछे जाने वाले प्रश्न	38
अनुलग्नक III – सामान्य बीमारियों की रोकथाम और प्रबंधन	40





1

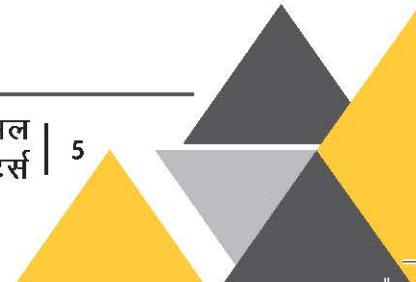
परिचय

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने “मुख के स्वास्थ्य” को मुंह और चेहरे के दर्द, मुंह और गले के कैंसर, मुंह के घावों, संक्रमण और पीरियडोंटल (मसूड़े) रोग, दांतों की सड़न, दांतों के नुकसान और अन्य बीमारियों और विकारों से मुक्त होने की स्थिति के रूप में परिभाषित किया है, जो किसी व्यक्ति की काटने, चबाने, मुस्कुराने, बोलने, और मनोसामाजिक भलाई की क्षमता को सीमित या कम करता हो (डब्ल्यूएचओ, 2012) ।

मुख का स्वास्थ्य सामान्य स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो न केवल व्यक्ति, बल्कि व्यापक स्वास्थ्य प्रणाली और अर्थव्यवस्था को प्रभावित करता है। व्यापक मुख के खराब स्वास्थ्य के परिणामों को व्यक्तिगत, जनसंख्या और स्वास्थ्य प्रणालियों के स्तर पर देखा जा सकता है, क्योंकि दन्तक्षय और पेरियोडोंटल बीमारियां (मसूड़ों की बीमारियां) व्यक्तिगत स्वास्थ्य और सेहत को प्रभावित करती हैं, आर्थिक उत्पादकता में कमी करती हैं, और अन्य प्रणालीगत स्वास्थ्य बीमारियों के लिए महत्वपूर्ण जोखिम कारकों के रूप में कार्य करती हैं। भारत सहित अधिकांश विकासशील देशों में, प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल स्तर पर मुख की स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं तक सीमित पहुंच है। मुख के स्वास्थ्य के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की भारी आवश्यकता है। यहां तक कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और जिला अस्पतालों में, जहाँ दन्त चिकित्सक तैनात हैं, अपर्याप्त उपकरण, उपकरण और दंत चिकित्सा सामग्री न होने के कारण व्यापक मुख की स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाएं उपलब्ध नहीं हैं।

भारतीयों में स्थायी दांतों में दंतक्षय की घटना अधिक प्रचलित है। लगभग एक तिहाई आबादी दंतक्षय से पीड़ित है जिसे उपचार की आवश्यकता है। शहरी और ग्रामीण आबादी के बीच मुख के स्वास्थ्य की स्थिति में भी अंतर है, जो मुख्य रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में गुणवत्ता वाले मुख के स्वास्थ्य देखभाल की पहुंच में भारी असमानता है। भारत की 60–65 प्रतिशत आबादी ग्रामीण क्षेत्रों में रह रही है, जहाँ मुख के स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली की सीमित पहुंच है। 40–45 प्रतिशत आबादी दंतक्षय से पीड़ित है जो उनमें अक्सर दर्द और बेचैनी की वजह होती है। 90 प्रतिशत से अधिक आबादी में पीरियडोंटल (मसूड़ों से सम्बंधित) बीमारियां हैं। 65 वर्ष से अधिक आयु के 19–32 प्रतिशत लोग दन्तहीन हैं, जबकि प्रति एक लाख आबादी पर 12.6 लोगों को मुख का कैंसर है। मधुमेह जैसी कुछ पुरानी बीमारियों की बढ़ती घटनाओं का मुख के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जो उन पर और बोझ बढ़ा देता है।

वर्ष 2014–15 में शुरू की गई 12 वीं योजना अवधि की एक पहल नेशनल ओरल हेल्थ प्रोग्राम (एनओएचपी) का लक्ष्य देश की सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं को सुगम, सस्ती और गुणवत्तापूर्ण मुख के स्वास्थ्य देखभाल वितरण के लिए मजबूत करना है। यह राज्यों को, डेंटल केयर यूनिटों को जिला अस्पतालों में स्थापित करने के लिए सहयोग प्रदान करता है या उन्हें मैन पावर, डेंटल केयर, उपभोग्य सामग्रियों सहित उपकरणों से सुसज्जित सामान उपलब्ध कराता है। यह आईईसी (IEC) सामग्री को डिजाइन करने, राष्ट्रीय, क्षेत्रीय नोडल अधिकारियों के प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रबंधन, कार्यक्रम प्रबंधन कौशल को बढ़ाने, कार्यक्रम की स्थिति की समीक्षा करने के लिए भी उत्तरदायी है।



भारत में, हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स (उप-स्वास्थ्य केंद्र / प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र / शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र) बुनियादी मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने का अवसर उपलब्ध कराते हैं, और सेवाओं की उपलब्धता में ग्रामीण और शहरी आबादी के बीच व्यापक अंतर को इंगित करते हैं, देश के सभी लोगों के बीच रोग-मुक्त मुख दन्तक्षय के सामान्य लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, इस प्रक्रिया हेतु रोगी की भुगतान की क्षमता है या नहीं, इसका बिना ध्यान रखते हुए कराते हैं। हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स के माध्यम से वितरित व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के तत्वों में से एक के रूप में बुनियादी मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य देखभाल को शुरू किया गया है, ताकि उपयुक्त स्वास्थ्य सुविधाओं के लिए मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य के सभी पहलुओं की उपलब्धता का विस्तार किया जा सके। दो मौजूदा कार्यक्रमों का भी लाभ उठाया जाना चाहिए जो सामान्य गैर-संचारी रोगों की यूनिवर्सल स्क्रीनिंग के तहत मुंह के कैंसर के लिए स्क्रीनिंग हैं, और राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्षेत्र (RBSK) हैं।

यह मैनुअल एमपीडब्ल्यू/एएनएम (MPW) / (ANM) की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों जो हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स पर प्राथमिक मुख के स्वास्थ्य देखभाल से सम्बंधित हैं, प्रावधान को विस्तार से बताएगा।

2

सेवा वितरण ढांचा

आइए नीचे हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स के माध्यम से मुख के स्वास्थ्य देखभाल प्रावधान में एमपीडब्ल्यू/एएनएम की भूमिका को समझें।

मुख की स्वास्थ्य देखभाल में एमपीडब्ल्यू/एएनएम (MPW/ANM) की भूमिका—

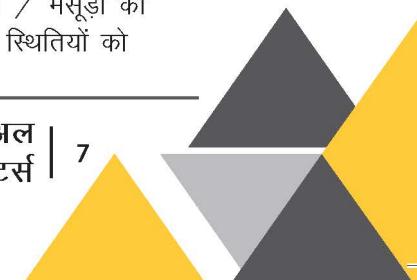
- व्यक्तिगत मुख की स्वच्छता प्रथाओं, मुख के स्वास्थ्य जोखिम व्यवहारों की पहचान करना और सामान्य स्वच्छता रोगों के बारे में जागरूकता बढ़ाना, जिसमें मुख की स्वच्छता, आहार परामर्श, तंबाकू निषेध, विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, शिशुओं, बच्चों, बुजुर्गों, चिकित्सीय रूप से अक्षम (Medically Compromised), और विशेष स्वास्थ्य देखभाल की जरूरतों के साथ जनसंख्या के बीच नियमित तौर पर मुख की जांच कराना शामिल है।
- स्कूली बच्चों के बीच रोजाना टूथब्रश सुनिश्चित करने के लिए आंगनवाड़ियों / स्कूल के शिक्षकों के साथ समन्वय करना। आंगनवाड़ी केंद्रों पर प्री-स्कूल शिक्षण में जिंगल्स / राइम्स को शामिल करके सही तकनीक के साथ प्रतिदिन दो बार ब्रश करने की आदत विकसित की जा सकती है।
- सभी बच्चों के लिए मुख की स्वास्थ्य जांच सुनिश्चित करने के लिए आरबीएसके (RBSK) के साथ समन्वय करना।
- प्रत्येक भोजन से पहले और बाद में हाथ धोने और मुख साफ रखने के लिए प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को शिक्षित और प्रेरित करना।
- मुख के केंसर के लिए यूनिवर्सल स्क्रीनिंग सुनिश्चित करना और सीबीएसी (CBAC) को पूरा करना सुनिश्चित करना, तंबाकू सेवन करने वालों पर विशेष ध्यान दें और तंबाकू सेवन ना करने की सलाह दें।
- पीएचसी/सीएचसी (PHC&CHC)/जिला मोबाइल डेंटल विलिनिक के आउटरीच गतिविधियों में समन्वय और भागीदारी करना। जागरूकता बढ़ाने और स्क्रीनिंग सेवाएं प्रदान करने के लिए डेंटल स्क्रीनिंग शिविरों में भाग लेने या ग्राम दिवस का उपयोग करके समुदाय के सदस्यों को जुटाना।
- मरीजों को निकटतम दंत स्वास्थ्य सुविधाओं/रेफरल केंद्र भेजने के लिए निर्देशित करना और निगरानी जांच के लिए मजबूती प्रदान करना।
- दर्द निवारक जैसे तात्कालिक उपाय करने के लिए समुदाय का मार्गदर्शन करना।
 - पानी से कुल्ली करना और मुँह धोना।
 - लौंग के तेल का उपयोग करना।
 - आवश्यकता होने पर पेरासिटामोल की पहली खुराक देना।
- दंत चिकित्सा के साथ-साथ मैक्रिस्लोफेशियल आघात (जबड़े और चेहरे से संबंधित) के मामलों में उचित मार्गदर्शन और समय पर संदर्भित/रेफरल करना।
- एचडब्ल्यूसी (HWC) पर स्टॉक और रिकॉर्ड बनाए रखना और सभी मुख सम्बंधित स्वास्थ्य योजनाओं और कार्यक्रमों के लिए सीएचओ (CHO) की सहायता करना।
- आशा को मुख की स्थितियों की पहचान में मार्गदर्शन करना और दंत चिकित्सा की सुविधा प्रदान करने हेतु निकटतम एचडब्ल्यूसी/एसएचसी (HWC&SHC) में संदर्भित/रेफरल करने हेतु सहयोग करना।



एमपीडब्ल्यू/एएनएम के लिए आवश्यक मुख्य दक्षतायें/क्षमताएं

इस कार्यक्रम के अंतर्गत गतिविधियों को प्रभावी ढंग से कार्यान्वित करने के लिए, एमपीडब्ल्यू/एएनएम (MPW/ANM) को निम्नलिखित कौशल की आवश्यकता होगी।

- विभिन्न स्थान (स्कूल, कार्यस्थल और समुदाय) में स्वास्थ्य संवर्धन/प्रोत्साहन गतिविधियों को शुरू करने के लिए प्रभावी संचार करना।
- दांतों की सड़न, मसूड़ों की बीमारियों, दांतों के निकलने के कारण मुख में फोड़े, मुँह में अल्सर / मसूड़ों की वृद्धि, डेंटल फ्लोरोसिस, कटे फटे होंठ / तालु और दांतों के टेढ़े मेढ़े होने सहित सात सामान्य स्थितियों को पहचानना और संदर्भित/रेफरल करना जानते हों।



- मुख के स्वास्थ्य के लिए बुनियादी निवारक तरीकों को जानना और विभिन्न जगह में इसकी वकालत करना।
- मुख की जांच करने की योग्यता।
- दर्द निवारक जैसे तात्कालिक उपाय करने के लिए समुदाय का मार्ग दर्शन करना।
- पानी से कुल्ली करना और मुँह धोना।
- लौंग के तेल का उपयोग करना।
- आवश्यकता होने पर पेरासिटामोल की पहली खुराक देना।
- मुख मैक्सिलोफैशियल(जबड़े और चेहरे से संबंधित) और दंत आघात या आपात की स्थिति में प्राथमिक उपचार करना और उचित रेफरल करना।

सेवा वितरण ढांचा

एमपीडब्ल्यू/एएनएम (MPW/ANM) के ऊपर समुदाय और उप-स्वास्थ्य केंद्र स्तर दोनों की जिम्मेदारियां होंगी—

सामुदायिक स्तर पर देखभाल	एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) स्तर पर देखभाल	पीएचसी/एचडब्ल्यूसी/यूपीएचसी- एचडब्ल्यूसी (PHC&HWC/UPHC&HWC) स्तर पर देखभाल
<p>जागरूकता और स्वास्थ्य संवर्धन (आशा, एमपीडब्ल्यू/एएनएम और सी एचओ (ASHA, MPW and CHO).</p> <ul style="list-style-type: none"> • घरों के भ्रमण के माध्यम से, वीएचएनडी, वीएचएसएनसी, एमएएस (VHND, VHSNC, MAS) बैठक आदि करना। • गर्भवती महिलाओं, माताओं, बच्चों, बुजुर्गों पर विशेष ध्यान देने के साथ चिकित्सकीय रूप से अक्षम (चिकित्सकीय समझौता) सहित स्वास्थ्य संवर्धन के उपाय करना। • मुख से सम्बंधित स्वास्थ्य शिक्षा— • मुख से सम्बंधित स्वच्छता प्रथाओं, आदतों, मिथकों और वर्जनाओं (taboos) को संबोधित करना। • आहार सम्बन्धी सलाह और तम्बाकू सेवन समाप्ति के माध्यम से सामान्य मुख जनित रोगों की रोकथाम करना। <p>स्क्रीनिंग करना और जल्दी पता लगाना</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0–18 वर्षों के लिए जनसंख्या आधारित स्क्रीनिंग (आरबीएसके के तहत-RBSK) और समुदाय आधारित मूल्यांकन जाँच सूची को पूरा करना (CBAC) जो 30 वर्ष एवं इससे अधिक के लोगों के लिए है। • आशा के द्वारा CBAC फॉर्म के माध्यम से मुख संबंधी स्वास्थ्य स्थितियों के लिए व्यक्तियों का आकलन करना। • आशा और एमपीडब्ल्यू/एएनएम (ASHA & MPW) द्वारा दर्द और किसी भी संभावित घातक घावों सहित निर्दिष्ट सामान्य स्थितियों की प्रारंभिक पहचान करना, हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स में सीएचओ (CHO) को संदर्भित करना। • घरों के भ्रमण और आउटरीच गति विधियों के दौरान उपचार के पालन के लिए पहचाने गए मामलों की अनुवर्ती देखभाल करना। <p>मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य संवर्धन</p> <p>मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य संवर्धन के माध्यम से बाहर के रोगियों के बीच:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आईईसी (IEC) गतिविधियाँ • मुख से सम्बंधित स्वास्थ्य शिक्षा— मुख से सम्बंधित स्वच्छता प्रथाओं, आदतों, मिथकों और वर्जनाओं को संबोधित करना। • आहार सम्बन्धी सलाह और तम्बाकू सेवन समाप्ति के माध्यम से सामान्य मुख जनित रोगों की रोकथाम करना। 	<p>सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी (CHO)</p> <p>स्क्रीनिंग और पहचान करना</p> <ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तियों के लिए अवसरवादी डेंटल स्क्रीनिंग (18–29 वर्ष) जो एनसीडी स्क्रीनिंग के लिए CBAC के अंतर्गत नहीं आते हैं। • प्रारंभिक पहचान, स्क्रीनिंग और सामान्य दंत रोगों का प्रथम स्तरीय प्रबंधन। • दंतक्षय, दांतों / जबड़ों की खराबी, दांतों का फूलना, प्रीमैलिनेंट घावों की पहचान और संदर्भित करना और सुविधा के लिए प्रणालीगत स्थितियों की मुख से सम्बंधित अभियांत्रिक जहाँ डेंटिस्ट उपलब्ध है और डेंटल लैब क्रियाशील है। <p>प्रबंधन</p> <p>एमबीबीएस (MBBS) स्वास्थ्य अधिकारी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • दर्द का आपातकालीन प्रबंधन, अनियन्त्रित रक्तस्राव, दाँत का पक्षाधात और मैक्सिलोफैशियल आघात (जबड़े और चेहरे से संबंधित) के लिए प्रारंभिक चिकित्सा प्रबंधन। • क्षय की रोकथाम के लिए फ्लोराइड का सामग्रिक अनुप्रयोग। • पर्याप्त प्रशिक्षण के बाद एट्रोमैटिक रिस्टोरेटिव तकनीक (एआरटी)। <p>दंत चिकित्सक उपलब्ध होने पर अतिरिक्त सेवाएँ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ग्लास आयनोमर सीमेंट (जीआईसी) या कंपोजिट का उपयोग करके खराब दांतों की बहाली • संकेत दिए जाने पर सीलेंट के साथ गहरे गड्ढों और दरारों को सील करना। • स्केलिंग, रूटप्लानिंग और दांतों को चमकाना। • दंत मूल के संक्रमण को संबोधित करने के लिए आपातकालीन अभिगमन उद्धाटन और पल्पथेरेपी। • खडित/टैटे हुए दांतों का पुनर्स्थापन और दोषपूर्ण दांतों का पुनर्स्थापन करना • दांतों का सरल निर्करण और फोड़ा जल निकासी • दंत/चेहरे के आघात का आपातकालीन प्रबंधन। • दांतों के क्षय के लिए पहचाने गए मामलों के लिए सीएचसी/डीएच के लिए संदर्भित करना, दांतों/जबड़ों की कुरुपता, कटे—फटे होंठ/तालु, दंत फ्लोरोसिस, प्रीमैलिनेंट घाव, और प्रणालीगत स्थितियों की मौखिक अभियांत्रिक्याँ। • स्कूल मुख स्वास्थ्य कार्यक्रमों, आरबीएसके, एनपीपीसीएफ, आरसीएच, आईसीडीएस, एनटीसीपी (RBSK, NPPCF, RCH, ICDS, NTCP) के साथ समन्वय करना। • एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) पर की गई गतिविधियों की निगरानी • एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) पर प्रारंभिक स्वास्थ्य टीम का क्षमता निर्माण। 	<p>स्क्रीनिंग और पहचान करना</p> <p>(चिकित्सा अधिकारी और दंत चिकित्सक)</p> <ul style="list-style-type: none"> • दंत स्थितियों के लिए अवसरवादी जांच • आशा, एमपीडब्ल्यू/एएनएम सीएचओ (ASHA, MPW, CHO) द्वारा संदर्भित मामलों की जांच <p>प्रबंधन</p> <p>एमबीबीएस (MBBS) स्वास्थ्य अधिकारी:</p> <ul style="list-style-type: none"> • दर्द का आपातकालीन प्रबंधन, अनियन्त्रित रक्तस्राव, दाँत का पक्षाधात और मैक्सिलोफैशियल आघात (जबड़े और चेहरे से संबंधित) के लिए प्रारंभिक चिकित्सा प्रबंधन। • क्षय की रोकथाम के लिए फ्लोराइड का सामग्रिक अनुप्रयोग। • पर्याप्त प्रशिक्षण के बाद एट्रोमैटिक रिस्टोरेटिव तकनीक (एआरटी)। <p>दंत चिकित्सक उपलब्ध होने पर अतिरिक्त सेवाएँ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ग्लास आयनोमर सीमेंट (जीआईसी) या कंपोजिट का उपयोग करके खराब दांतों की बहाली • संकेत दिए जाने पर सीलेंट के साथ गहरे गड्ढों और दरारों को सील करना। • स्केलिंग, रूटप्लानिंग और दांतों को चमकाना। • दंत मूल के संक्रमण को संबोधित करने के लिए आपातकालीन अभिगमन उद्धाटन और पल्पथेरेपी। • खडित/टैटे हुए दांतों का पुनर्स्थापन और दोषपूर्ण दांतों का पुनर्स्थापन करना • दांतों का सरल निर्करण और फोड़ा जल निकासी • दंत/चेहरे के आघात का आपातकालीन प्रबंधन। • दांतों के क्षय के लिए पहचाने गए मामलों के लिए सीएचसी/डीएच के लिए संदर्भित करना, दांतों/जबड़ों की कुरुपता, कटे—फटे होंठ/तालु, दंत फ्लोरोसिस, प्रीमैलिनेंट घाव, और प्रणालीगत स्थितियों की मौखिक अभियांत्रिक्याँ। • स्कूल मुख स्वास्थ्य कार्यक्रमों, आरबीएसके, एनपीपीसीएफ, आरसीएच, आईसीडीएस, एनटीसीपी (RBSK, NPPCF, RCH, ICDS, NTCP) के साथ समन्वय करना। • एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) पर की गई गतिविधियों की निगरानी • एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) पर प्रारंभिक स्वास्थ्य टीम का क्षमता निर्माण।

3

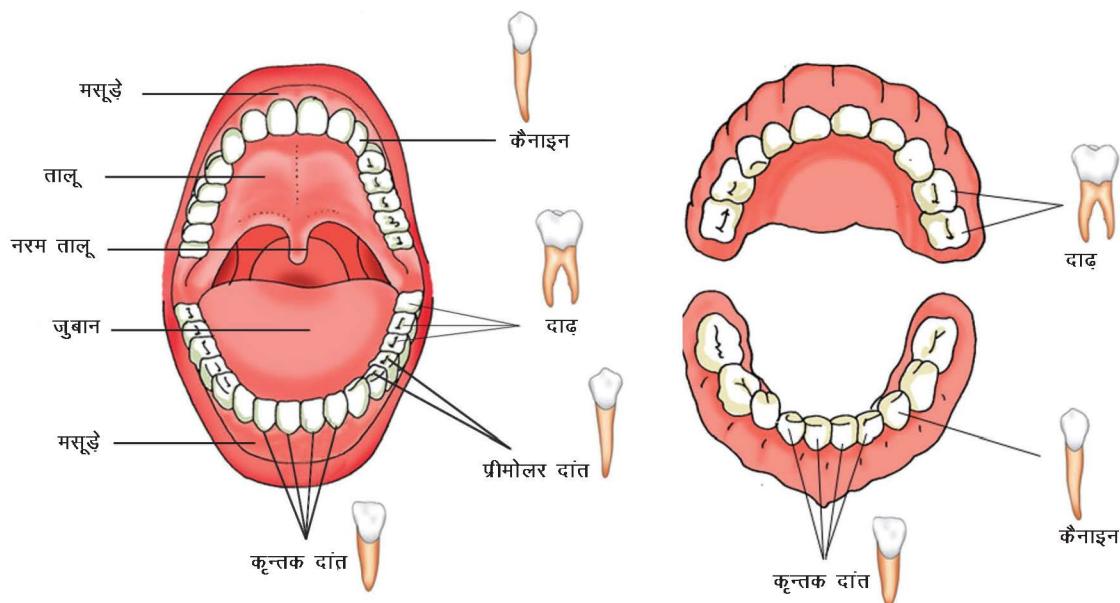
सामान्य मौखिक परीक्षा और मुख स्वास्थ्य के जोखिम कारक

अब हम मुख की गुहा और मुख की जांच कैसे की जायें, के तरीके के बारे में सीखेंगे।

इस अध्याय में, आप सीखेंगे

- स्वस्थ मुख का महत्व
- एक स्वस्थ मुख के हिस्से
- मुख जनित रोग किसको हो सकता है

मुख गुहा के भाग

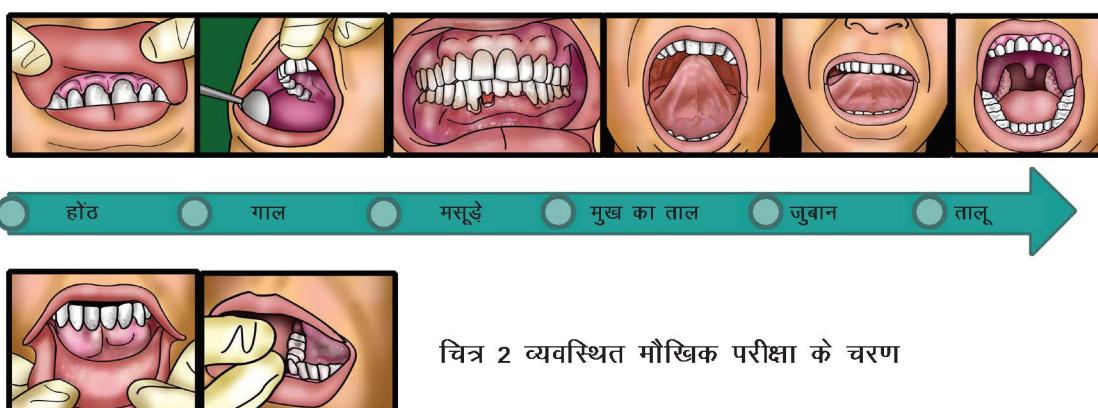


वित्र 1 वयस्कों और बच्चों की मौखिक गुहा के भाग

- होंठ:** बाहरी सतह और होंठों की अंदरूनी परत की जांच करें। होंठ के अंदरूनी हिस्से की जांच धीरे से होंठ को मोड़ कर की जाएगी। आंतरिक अस्तर, स्वस्थ मुख गुहा वाले व्यक्ति में गीला और चमकदार दिखाई देना चाहिए। रंग (pigmentation), अल्सर की उपस्थिति, सूजन और पपड़ी के लिए होंठों की जांच करें।
- गाल:** गाल के अंदर की जांच करें। जांच के लिए दस्ताने वाली तर्जनी का भी उपयोग किया जा सकता है। आंतरिक भाग चिकना, नम, चमकदार और गुलाबी रंग का होना चाहिए। आपको रंग में परिवर्तन, किसी भी सूजन और निशान की उपस्थिति का निरीक्षण करना चाहिए।
- मसूड़े:** रंग, स्थिरता, आकृति और आकार के लिए मसूड़ों का निरीक्षण करें। स्वस्थ मसूड़ा गुलाबी होता है और सुव्यवस्थित होता है।
- मुंह का तालू:** रोगी को अपनी जीभ की नोक से मुंह के ऊपरी हिस्से (तालू) को छूने के लिए कहें। मुंह के निचले हिस्से (तालू) में लार की मात्रा की जांच करें।



- जीभ:** जीभ के शीर्ष की पहले जांच की जाएगी, उसके बाद जीभ के किनारों की, जो जीभ को थोड़ा फैला सकती है। जीभ की नोक को मुलायम कपड़े के एक टुकड़े के साथ रखा जाएगा और जीभ एक तरफ से दूसरी तरफ चलाई जायेगी। जीभ के ऊपर वाले हिस्से की जांच करने के लिए रोगी को जीभ को आगे बढ़ाने के लिए कहें, जिससे मुख खुला रहे। निचली सतह का निरीक्षण करने के लिए, रोगी को अपनी जीभ की नोक के साथ तालु की छत को छूने का निर्देश दिया जाता है। जीभ के किनारों, जीभ के चलाने को और मुख के तल की जांच करें, क्योंकि इन जगहों पर जीभ या तालु के ऊपरी हिस्से पर कैंसर अधिक बार होता है। मुख के कैंसर में अल्सर, लाल स्थान या सफेद स्थानों की उपस्थिति हो सकती है।
- तालु / हार्डपैलेट (तालु के हड्डी वाला हिस्सा):** मुंह के दर्पण (दन्त चिकित्सक के द्वारा उपयोग किया जाने वाला छोटा दर्पण) का उपयोग करके (अ) तालु के हड्डी वाले हिस्से की जांच करें। यह रंग में गुलाबी है, मजबूत है और अगले हिस्से में एक नालीदार पैटर्न दिखाता है। (ब) रंग, सूजन, अल्सर और कटे तालु में परिवर्तन के लिए परीक्षण करें।
- नरम तालु (तालु के हड्डी के पीछे का नरम भाग):** आमतौर पर, यह रंग में लाल गुलाबी होता है। सूजन या अल्सर की जांच करें।

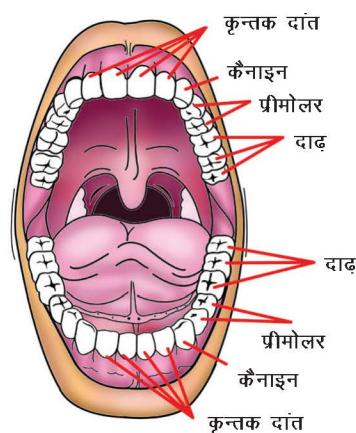


8. दांत:

मनुष्य के दांत के दो सेट होते हैं: दूध के दांत/बच्चे के दांत/प्राथमिक दांत और वयस्क दांत/स्थायी दांत। वयस्कों में कुल बत्तीस स्थायी दांत होते हैं, आठ सामने के दांत हैं (incisors), चार नुकीले दांत, आठ सामने के दांत और ऊपरी और निचले दोनों हिस्सों में बारह चबाने के दांत (दाढ़) होते हैं।

दांत के विभिन्न प्रकार:

- सामने के दांत (Incisors):** यह सामने के दांत हैं, ऊपरी हिस्से में चार और निचले हिस्से में चार। यह काटने के लिए हैं और भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटते हैं।
- नुकीले दांत (कैनाइन):** मुख के कोने पर नुकीले दांत होते हैं। उनका कार्य भोजन को चीरना या काटना होता है।
- प्रीमोलर्स दांत (Premolars):** ये दोनों जबड़े के ठीक नुकीले दांतों के पीछे दोनों तरफ होते हैं। इन दांतों का कार्य भोजन को पकड़ना और पीसना है। प्रीमोलर्स दांत केवल वयस्कों में पाए जाते हैं।
- मोलर्स दांत (Molars):** यह जबड़े के प्रत्येक तरफ तीन-तीन की संख्या में होते हैं और भोजन को छोटे भागों में काटने के लिए इस्तेमाल किये जाते हैं।



चित्र 3 विभिन्न प्रकार के दांत

दांतों के भाग

दाँत का सफेद दिखाई देने वाला हिस्सा शीर्ष हिस्सा है और मसूड़े और हड्डी के अंदर का लंबा हिस्सा जड़ है।

बाहरी सबसे कठोर सफेद आवरण को एनामेल (Enamel) कहाजाता है। अंतरिक कम कठोर भाग और हल्के पीले रंग को डेंटिन (Dentin) कहा जाता है। यह रक्त वाहिकाओं और दांत की नसों वाले मज्जा को धेरे रहता है।

सभी दांतों की सतहों की जांच करें। निम्नलिखित के लिए देखें— दांतों की सड़न, गायब दांत (Missing teeth), दांतों पर भूरा/काला मलिनकिरण, छोटे गड्ढे और दरार, दांतों/दांतों के बीच में गड्ढे।

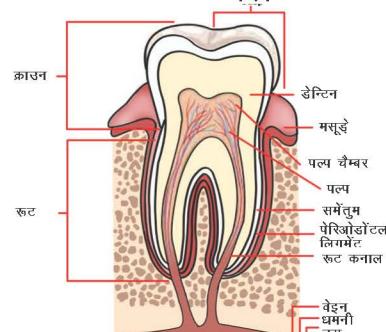
ध्यान रखने के लिए महत्वपूर्ण बिंदु:

मुख की जांच शुरू करने से पहले अपने हाथ धो लें और डिस्पोजेबल दस्ताने का उपयोग करें।

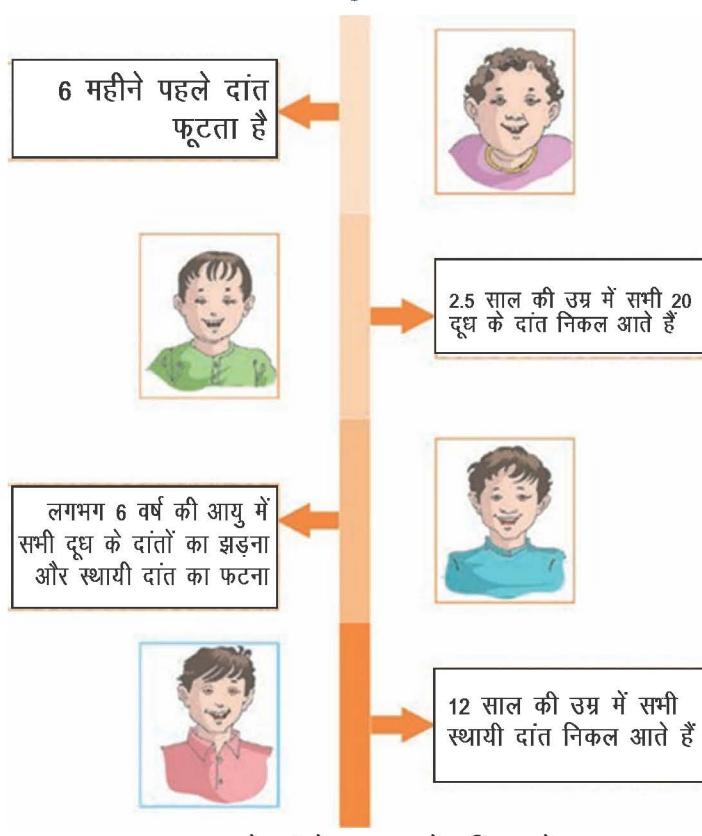
रोगी को संक्षेप में समझाएं कि जांच में क्या—क्या शामिल है।

हर बार उपयोग किए जाने के बाद उपकरण को कीटाणु रहित होना चाहिए।

दांत का क्रॉस सेक्शन क्रॉप



चित्र 4 दांत के भाग



दूध के दांतों का फटने/निकलने का समय

मुख के रोगों के लिए जोखिम कारक

मुख के स्वास्थ्य में जो जोखिम कारक हैं वही सामान्य स्वास्थ्य के लिए भी जोखिम कारक होते हैं। मुख के रोगों के परिवर्तनीय जोखिम वाले कारण जिसमें एक अस्वास्थ्यकारी आहार शामिल है, विशेष रूप से उच्चतम रूप में चीनी, तंबाकू और शराब की खपत में। ये प्रमुख जोखिम कारक अधिकतर अन्य गैर—संचारी रोगों जैसे मधुमेह, हृदय रोग, कैंसर आदि के के भी कारण होते हैं।

सामान्य जोखिम कारक नीचे सूचीबद्ध हैं:

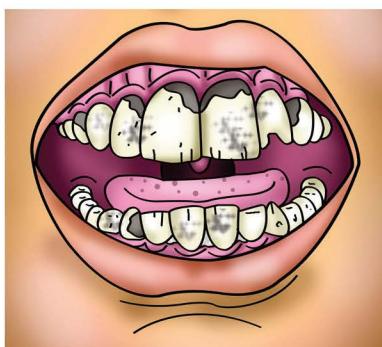
आहार— चीनी और वसा में उच्च आहार, और फाइबर तथा आवश्यक विटामिन में कमी से दिल के दौरे, आघात, मोटापा, मधुमेह, कैंसर और दंतक्षय जैसी स्थितियों उत्पन्न होती हैं।



मुख के स्वास्थ्य देखभाल पर एमपीडब्ल्यू के लिए प्रशिक्षण मैनुअल | 11
आयुष्मान भारत – हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स



- धूम्रपान करना / तंबाकू चबाना— मुख के रोग सहित मृत्यु और बीमारियों का प्रमुख कारण तंबाकू का सेवन है। धूम्रपान (सिगरेट, बीड़ी, पाइप, हुक्का आदि) और धूम्रपान रहित (चबाने वाली तंबाकू सूंघने वाली तंबाकू पान, मसूड़ों के नीचे दबाकर खाई जाने वाली तंबाकू इत्यादि) तंबाकू के किसी भी रूप में सेवन करने से पीरियडोंटल (मसूड़े के रोग), हृदय फेफड़ों, मधुमेह, मुख कैंसर और अन्य कैंसर के रोग होते हैं।

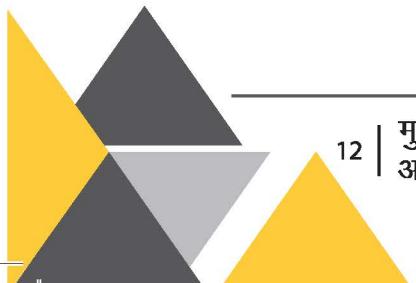


- खराब दंत स्वच्छता—खराब दंत स्वच्छता— सांसों की बदबू मसूड़ों की बीमारियों और मसूड़ों की सूजन का मुख्य कारण है।
- चोट लगने पर— जैसे सड़क पर होने वाली दुर्घटनाओं, हिंसा आदि जैसी चोटों से दांतों में दर्द या मैक्रिस्लोफैशियल आघात हो सकता है।

- शराब का सेवन**— अधिक मात्रा में शराब के सेवन से उच्च रक्तचाप, यकृत रोग, हृदय रोग और मुंह के कैंसर जैसी सामान्य स्थितियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा, शराब कई सामाजिक बुराइयों का कारण है और शराब के कारण हुई हिंसा, अक्सर जबड़े और दांतों के फ्रैक्चर का कारण बनती है।
- तनाव**—अत्यधिक तनाव से स्वास्थ्य समस्याएं और जीवनशैली व्यवहार में बदलाव हो सकता है (जैसे, अत्यधिक धूम्रपान, शराब का सेवन बढ़ाना, खाने पीने की आदतें बदलना, शारीरिक रूप से निष्क्रिय हो जाना और मुख की साफ सफाई और व्यक्तिगत स्वच्छता की उपेक्षा करना) जो आगे मुख और सामान्य स्वास्थ्य की समस्याओं का कारण बनती है।



- गैर—संचारी रोग**— अधिकांश प्रमुख बीमारियों जिसमें शामिल है सभी प्रमुख गैर—संचारी रोग जो एक ही सामाजिक निर्धारक और कुछ सामान्य परिवर्तनीय जोखिम वाले कारकों को साझा करते हैं, अर्थात्: खराब आहार, विशेष रूप से उच्च शर्करा का सेवन जो दांतों के क्षय के मुख्य कारणों में से एक है, तंबाकू का उपयोग करना जो मसूड़ों की बीमारी का कारण है और शराब का हानिकारक उपयोग। अत्यधिक तंबाकू और शराब के सेवन से मुख का कैंसर होता है।



4

सामान्य स्थितियों/मुख रोगों की रोकथाम और उपचार प्रोटोकॉल

सामान्य मुख के रोग

1. दंतक्षय/दांतों में गड्ढ़े

दंतक्षय क्या है?

दांतों की सड़न, दांतों के कैल्सिफाइड टिश्यू का एक संक्रामक (माइक्रोबियल) रोग है। यह बच्चे और वयस्क दोनों के दांतों को प्रभावित करता है।

भूरा मलिनकरण (discoloration) दांत, दांतों के बीच छेद

लक्षण और संकेत:

- दांत गर्म, ठंडा, खड़े और मीठे के लिए संवेदनशील
- दांतों पर काला/भूरा मलिनकरण निशान
- दांत पर या दो दांतों के बीच में गड्ढ़े/छेद
- टूटा हुआ दांत
- दांतों के गड्ढे के बीच में खाद्य पदार्थों का जमा होना
- दांत में अचानक दर्द होना जिसके कारण दर्द कान और कनपटी तक फैल सकता है
- यदि किसी का ध्यान नहीं गया, तो निम्न जटिलताएँ हो सकती हैं
 - ◆ सूजन
 - ◆ मवाद निकलना

कारण:

- बैक्टीरिया— बैक्टीरिया बहुत छोटे जीव हैं, जो नग्न से आंखों से दिखाई नहीं देते हैं। जब आप कुछ खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो आपके दांतों के बैक्टीरिया उन्हें तोड़ देते हैं और उन अम्ल का उत्पादन करते हैं जो आपके दांत के कठोर ऊतकों को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचाने की क्षमता रखते हैं। परिणाम स्वरूप दांतों में गड्ढे हो जाते हैं।
- दांतों को चबाने वाली सतह पर मौजूद गड्ढे, नाली और दरारें साफ करना मुश्किल होता है। बैक्टीरिया इस पर जमा होते हैं और दांतों की सड़न का कारण बनते हैं।
- यदि भोजन को अधिक समय तक मुख में रखा जाता है, तो बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं, यह बैक्टीरिया अम्ल छोड़ते हैं और इस प्रकार दांत गिर जाते हैं।
- मीठा और चिपचिपा भोजन जैसे टॉफी, चॉकलेट, बिस्कूट, कोल्ड ड्रिंक, क्रिम जूस से दांत सड़ जाते हैं।

इस अध्याय में आप जानेंगे:

1. विभिन्न प्रकार की मौखिक स्थितियां
2. प्रत्येक समस्या से संबंधित आपकी भूमिका



चित्र 6 भूरा या काला मलिनकरण दंत क्षय

दांत की सतह



चिपचिपा और
मीठा खाना

बैक्टीरिया

समय निकल जाना



आपकी भूमिका:

क्या करें	क्या सलाह दें
<ul style="list-style-type: none"> काले / भूरे धब्बे / मलिनकिरण या दांतों में छेद की पहचान करें दर्द की पहचान करना / मवाद को बाहर निकालना दांत दर्द के लिए पैरासिटामोल टैबलेट की एक खुराक दें यदि आप निम्नलिखित लक्षण देखें तो इसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC/HWC) को संदर्भित / रेफर करें: <ul style="list-style-type: none"> 2 साताह से अधिक समय तक गर्म और ठंड के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि 1 साताह से अधिक दर्द और सूजन मवाद निकलना दांत पर काला धब्बा / मलिनकिरण 	<ul style="list-style-type: none"> हर भोजन और नाश्ते के बाद पानी से अच्छी तरह मुख साफ रखना, कुल्ली करें मटर के आकार की मात्रा का टूथप्रेस्ट से दांतों को दिन में दो बार ब्रश करें खूम की दवा करने या दर्द निवारक दवाओं को खाने से बचें अत्यधिक गर्म और ठंडे भोजन और पेय के सेवन से बचें शक्कर और चिपचिपे आहार का सेवन कम करें दांत के दर्द वाले स्थान पर कपूर / तंबाकू / पेट्रोलियम उत्पाद / नमक आदि न रखें दांत को किसी भी नुकीली चीज से खोदने से परहेज करें

2—दांतों में सङ्घन / दूध की बोतल मुंह में डाल कर सोने से बचपन में दांतों के रोग

बचपन के दंतक्षय (ईसीसी) को नर्सिंग देखभाल, बच्चों में दंत गुहाओं और शिशु बोतल दंतक्षय को सोते समय दूध की बोतल को मुंह में लेकर सोने के कारण भी कहा जाता है। दांतों में गड्ढे ज्यादातर ऊपरी सामने वाले दांतों पर देखे जाते हैं लेकिन यह अन्य दांतों को भी प्रभावित कर सकते हैं।

बचपन के दंतक्षय (ईसीसी) से दांतों का जल्दी खराब होना, दांतों का फटना, खाने में कठिनाई, दर्द, फोड़े-फुंसियां और कुपोषण जैसी समस्याएं होती हैं।

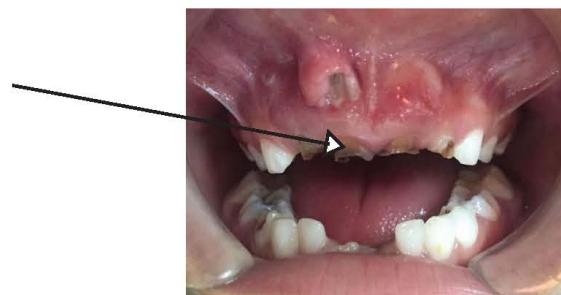
कारण:

यह उन बच्चों में होता है जिनके दांत लंबे समय तक शर्करा के तरल पदार्थ के संपर्क में रहते हैं।

जो बच्चे अपने मुख में बोतल लेकर सोते हैं और दिन भर मीठा तरल पदार्थ पीते हैं।

संकेत:

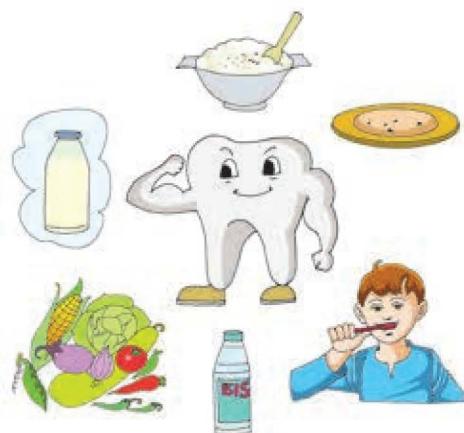
- दांते दार रेखा के साथ शुरू में दांतों पर सफेद धब्बे
- भूरा / काला मलिनकिरण
- मुंह में मीठा दूध / चिपचिपा / मीठे भोजन की लगातार उपस्थिति



चित्र 7 लंबे समय तक बोतल से दूध पिलाने के कारण बचपन में क्षय होता है

आपकी भूमिका:

क्या करें	क्या सलाह दें
<ul style="list-style-type: none"> काले / भूरे धब्बे / मलिनकिरण या दांतों में छेद की पहचान करें दर्द की पहचान करना / मवाद को बाहर निकालना यदि आप निम्नलिखित लक्षण देखें तो इसएचसी / एचडब्ल्यूसी (SHC/HWC) को संदर्भित करें 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चे के मुंह में मीठे निष्पल या बोतल रखकर सुलाने से बचें प्रत्येक बार खाना खिलाने के बाद नरम साफ सूती कपड़े से मसूड़ोंकी सफाई करें। बोतल में बचा हुआ दूध बच्चे के मुंह में नहीं छोड़ा जाना चाहिए बोतल या मीठे निष्पल के साथ बच्चे को सुलाने से बचें गुड, मिटाई, शक्कर के रस जैसे शर्करा वाले स्नैक्स की खपत को कम करने की सलाह दें। पहला दांत (First baby teeth) जो मुंह में निकले उसको दिन में दो बार मुलायम ब्रिसल वाले बेबी टूथब्रश से ब्रश करना चाहिए, या माताओं को यह निर्देशित करना चाहिए कि पहला दांत निकलने के साथ ही पीने के पानी से बेबी टूथब्रश का उपयोग करके दांतों की सफाई करना शुरू कर दें। एक वर्ष की आयु से पहले ही कप का उपयोग जितनी जल्दी हो सके शुरू कर दें। 3 वर्ष की आयु तक बच्चे के दाँत ब्रश करने में माता-पिता मदद करें। माता पिता के द्वारा 3–7 वर्ष की आयु के बच्चों की दाँत ब्रश करने पर निगरानी करें।



चित्र 8 दांतों की सड़न रोकने के उपाय

3. मसूड़े के रोग / मसूड़े की सूजन

मसूड़े के रोग तब होते हैं जब स्वाभाविक रूप से चिपचिपी झिल्ली दांतों पर बनती हैं जिसमें बैक्टीरिया होते हैं, और यह मसूड़ों की सूजन का कारण बनते हैं।

कारण:

- बैक्टीरिया
- मुख की खराब स्वच्छता
- चबाने वाली तंबाकू/धूम्रपान का उपयोग
- तनाव
- यौवन, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति, मासिक चक्र सहित हार्मोनल परिवर्तन से मसूड़ों में संवेदनशीलता और सूजन होती है
- खराब पोषण
- पुरानी बीमारियाँ जैसे मधुमेह, कैंसर और एचआईवी, मसूड़ों के रोग सहित संक्रमण से लड़ने की शरीर की क्षमता को खराब करती हैं।



चित्र 9 स्वस्थ मुँह



चित्र 10 मसूड़े की सूजन



चित्र 11 सांसों की बदबू

आपकी भूमिका:

क्या करें	क्या सलाह दें
<ul style="list-style-type: none"> • मसूड़ों से खून बहने की स्थित में और मसूड़ों के रंग परिवर्तन की स्थित में मसूड़ों की जांच करें, मधुमेह, हृदय रोगया किसी भी नियमित दवा के रोगी को अतिरिक्त देखभाल और सावधानियों की आवश्यकता होगी। • यदि आप उपरोक्त लक्षणों को देखते हैं तो निकटतम एसएचसी (SHC) / सुविधा केंद्र का संदर्भ लें / रेफर करें। 	<ul style="list-style-type: none"> • पानी से मुँह कुल्ला करें • दिन में दो बार दांतों को ब्रश करें • दांतों को किसी भी नुकीली वस्तु से खोदने से बचें



4. मसूड़ों की असामान्य वृद्धि

यह एक ऐसी स्थिति है जहां मसूड़ों के आकार में असामान्य वृद्धि होती है।

कारण:

- मसूड़े का रोग
- कुछ दवाएं लेने का इतिहास (मिर्गी, अंग प्रतिस्थापन, उच्च रक्तचाप आदि के लिए)
- गर्भावस्था के दौरान
- विटामिन सी की कमी



चित्र 12 दवा प्रेरित गम इजाफा

संकेत:

- चिकनी और चमकदार सतह के साथ लाल सूजन
- मसूड़ों के किनारे पर गुब्बारे के आकार की सूजन
- लालिमा के साथ मसूड़ों का आकार बढ़ाना

आपकी भूमिका:

- रोगी को भोजन के बाद पानी से मुंह की कुल्ली करने की सलाह दें
- मुलायम बाल वाले टूथब्रश से धीरे से ब्रश करने को कहें
- सीएचओ (CHO) से परामर्श करने के बाद, यदि आप उपरोक्त लक्षणों में से कोई भी लक्षण पाते हैं, तो निकटतम स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में MO / दंत विकित्सक को संदर्भित / रेफर करें।

5. मुख का अल्सर—

मुख के अल्सर में मुख के सभी म्यूकोसा / मुख की अंदरूनी परत / होंठ / गाल या जीभ शामिल हैं

कारण:

- आघात या ऊतक क्षति— जोर से ब्रश करना, खराब फिटिंग डेन्चर से नुकसान, मुख के अंदर दांतों को दांतों के साथ रगड़ना।
- तनाव— ज्यादातर किशोरों में आम है।
- एलर्जी की प्रतिक्रिया और हार्मोनल परिवर्तन।
- पोषण की कमी— विटामिन बी -12, आयरन, फोलेट और जिंक की कमी से मुख का अल्सर होता है
- संक्रमण— बैक्टीरियल, वायरल या फंगल संक्रमण के कारण मुख के छाले होते हैं।
- खाद्य और पेय पदार्थ— कुछ खाद्य पदार्थ और पेय अम्ल / एसिड रिलीज के कारण अल्सर बनता है।
- तम्बाकू की हानिकारक आदतें और अत्यधिक शराब का सेवन।



चित्र 13 जीभ के निचले हिस्से को प्रभावित करने वाले मुख के छाले

संकेत और लक्षण:

- ज्यादातर होंठ / गाल / जीभ और तालु के अंदरूनी परत पर होते हैं
- अल्सर होने से पहले 1-2 दिनों तक झुनझुनी या जलन होना
- अल्सर के आसपास दर्द और लालिमा
- आकार में गोल या अंडाकार
- एकल या एकाधिक अल्सर
- खाने, बात करने, ब्रश करने और पीने में कठिनाई

आप की भूमिका:

- नमक के पानी से मुख को कुल्ला करने की सलाह दें।
- बहुत गर्म भोजन और पेय से बचने की सलाह दें।
- ठंडे पानी से कुल्ली करने को कहें या अल्सर पर बर्फ लगाने को कहें
- दिन में दो बार ब्रश करने से मुख की स्वच्छता का रख रखाव होता है, की सलाह दें
- विटामिन बी, सी और जस्ता (Zinc) से युक्त स्वस्थ आहार लेने को कहें
- यदि आप इन में से किसी भी लक्षण की पहचान करते हैं, तो एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) को तत्काल संदर्भित करें।



चित्र 14 नमक के पानी से मुख का कुल्ला

6. सफेद निशान / पैच (ल्यूकोप्लाकिया)

यह जीभ और मुख की श्लिली पर बना हुआ एक सफेद रंग का निशान होता है। ज्यादातर गंभीर मामले मुख के केंसर से जुड़े होते हैं।

कारण:

- तंबाकू चबाने या धूम्रपान करने की आदत
- सुपारी/डली चबाना
- गाल के अंदर चोट, जैसे काटने से होती है
- खुरदरे, टेढ़े मेढ़े दांत होना
- डेन्चर, विशेष रूप से अनुचित रूप से फिट होने पर
- लंबे समय तक शराब का उपयोग करने से



चित्र 15 सफेद पैच

संकेत:

- सफेद या भूरे रंग का निशान/पैच
- स्थान – जीभ, मसूड़े, गाल के अंदर
- मोटी, सख्त और उभरी हुई सतह
- लाल रंग के धब्बे – जीभ और निचले होंठ पर सफेद निशान

आपकी भूमिका:

- जीभ पर सफेद या लाल निशान/पैच की पहचान करना, होंठ और गाल की अंदरूनी परत देखना
- धूम्रपान या तंबाकू चबाने और शराब का सेवन करने से रोकने की सलाह दें
- पालक और गाजर जैसे एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर भोजन के सेवन की सलाह दें।
- ब्रश और मुख की कुल्ली करके अच्छी मुख की साफ सफाई बनाए रखें
- लालिमा केंसर का संकेत हो सकता है। सीएचओ (CHO) से परामर्श करने के बाद, यदि आप किसी निशान/पैच या पैच को लाल धब्बों के साथ देखते हैं, तो एमओ/दंत चिकित्सक से तुरंत जांच कराने की सलाह दें।

7. मुख का फंगल संक्रमण (मुख के छाले):

कैंडिडिआसिस या मुख के छाले कहे जाने वाले मुँह के सबसे आम फंगल संक्रमण होते हैं।



कारण:

- शरीर की प्रतिरक्षा में कमी होना
- खराब फिटिंग वाले डेन्चर
- एंटीबायोटिक्स/स्टेरॉयड/इनहेलर का निरंतर उपयोग करना
- शुष्क मुख
- केंसर का उपचार – कीमो थेरेपी/रेडियो थेरेपी
- मुख की स्वच्छता की उपेक्षा

चित्र 16 ओरल थ्रश



पहचान और लक्षणः

- सफेद दही जैसे निशान/पैच जिसे ब्रश करके हटाया जा सकता है
- जलन और दर्द
- बदला हुआ स्वाद
- चबाने या निगलने में कठिनाई
- दुर्गंध आना

आप की भूमिका:

- मुख गुहा में सफेद निशान पैच की पहचान करें
- प्रणालीगत स्वास्थ्य समस्याओं की बीमारी के इतिहास की जानकारी लें
- नियमित मुख की स्वच्छता प्रथाओं की सलाह दें।
- दोषपूर्ण फिटिंग/दोषपूर्ण डेन्चर के उपयोग को बंद करने की पर सलाह दें
- दोषपूर्ण फिटिंग डेन्चर की मरम्मत के लिए सलाह दें
- नमक के पानी से कुल्ली करने की सलाह दें
- अधिक पानी के सेवन और मुँह को गीला रखने की सलाह दें

8. दांत और जबड़े की अनियमित व्यवस्था

दातों और/या ऊपरी/निचले जबड़े के सामान्य सीधी रेखा में कोई भिन्नता|इसके कारण बोलने, भोजन चबाने या अपनी उपस्थिति को अच्छी तरह दर्ज करने में दिक्कत| दांतों/जबड़ों की अनियमित व्यवस्था के कारण निम्न स्थितियाँ होती हैं:

(अ) मुख खोलने में असमर्थता होना—मुख को पूरी तरह से खोलने में असमर्थता, मुख या जबड़े को सामान्य तरीके से खोलने में असमर्थता।

कारणः

- मांसपेशी में ऐंठन
- मुखगुहा का संक्रमण
- मुख का कैंसर
- मुँह के छाले
- संयुक्त रूप से तीसरे दाढ़ के साथ मुँह का अल्सर
- जबड़े का फटना
- टेटनस

पहचान और लक्षणः

- बिना हिलाये हुए भी जबड़े में दर्द, होना
- खाद्य पदार्थ खाने और निगलने में कठिनाई
- दांतों को ब्रश करने में कठिनाई



चित्र 17 प्रतिबंधित मुख खोलना

आप की भूमिका:

- व्यक्ति को मुख में तीन अंगुलियां (तर्जनी, बीच की और अनामिका) डालने को कहें और मुख खोलने की सीमा का आकलन करें।
- यदि आप किसी व्यक्ति को मुख खोलने में असमर्थ देखते तो, सीएचओ (CHO) से परामर्श करने के बाद, पास के स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में व्यक्ति को संदर्भित (रेफर) करें जहां दंत चिकित्सक उपलब्ध हैं।
- (ब) जबड़े का अपने स्थान से हट जाना / अवरिथित हो जाना—जब आपके जबड़े का निचला हिस्सा अपने स्थान से बाहर की तरफ निकल जाता है।

कारण:

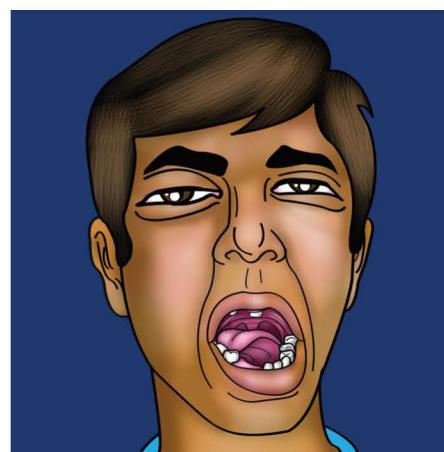
- जबड़े में पहले की लगी चोट
- अत्यधिक जम्हाई लेना
- उल्टी
- खाना खाने के लिए मुँह चौड़ा करके खोलना

पहचान और लक्षण:

- खाने और निगलने में कठिनाई
- बोलने में कठिनाई
- लार का गिरना
- विपरीत दिशा की ओर ठोड़ी का विचलन

आपकी भूमिका:

- सलाह— खाने और जम्हाई लेने के दौरान मुँह चौड़ा करके न खोलें
- यदि आप किसी भी व्यक्ति के जबड़े को अपने स्थान से हटा हुआ या अवरिथित देखती हैं तो निकटतम स्वास्थ्य सुविधा केंद्र को संदर्भित / रेफर करें जहां दंत चिकित्सक उपलब्ध हैं।



चित्र 18 जबड़े की अव्यवस्था

(स) दांतों की अनियमित व्यवस्था / टेढ़े मेढ़े दांत

दांतों की अनियमित व्यवस्था से गंभीर मौखिक स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। विभिन्न प्रकार के अनियमित व्यवस्था / टेढ़े मेढ़े दांत हैं:

- गङ्गिन भरे दांत
- आगे निकले हुए दांत
- रिवर्स बाईट
- दांतों (वयस्कों) के बीच गैप होना



चित्र 19 दांतों की अनियमित व्यवस्था



कारण:

- कटे फटे होंठ और तालू
- बचपन में लंबे समय तक बोतल से दूध पिलाने का उपयोग
- मुख की आदतों के कारण दांतों और आस-पास की संरचनाओं जैसे अंगूठे और उंगली को चूसने, जीभ का जौर लगाना, मुख से सांस लेने, नाखून काटने की आदतों का दांतों पर असामान्य दबाव
- असामान्य आकार के दांत
- दंतक्षय के कारण दूध के दांतों का जल्दी खराब होना

पहचान और लक्षण:

- असामान्य रूप से आगे या पीछे के दांत
- दांतों के बीच गैप
- असमान गङ्गिन दांत
- क्रॉस बाइट / रिवर्स बाइट
- चेहरे की विषमता
- बार-बार गाल या जीभ का काटना फटना
- होंठों को साफ करने में कठिनाई
- दांतों को साफ रखने में कठिनाई होती है क्योंकि वे एक दुसरे से बंधे हुए और धने होते हैं।

आप की भूमिका:

- मुख की आदतों को पहचानें
- माता-पिता को बुरी मुख की आदतों को रोकने की सलाह दें
- बच्चों को बोतल से दूध ना पिलाने की माता पिता को सलाह दें
- दाँतक्षय को रोकने के लिए अच्छी मुख की स्वच्छता बनाए रखने की सलाह दें
- यदि आप उपरोक्त संकेतों और लक्षणों में से कोई भी देखते हैं तो एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) को संदर्भित / रेफर करें

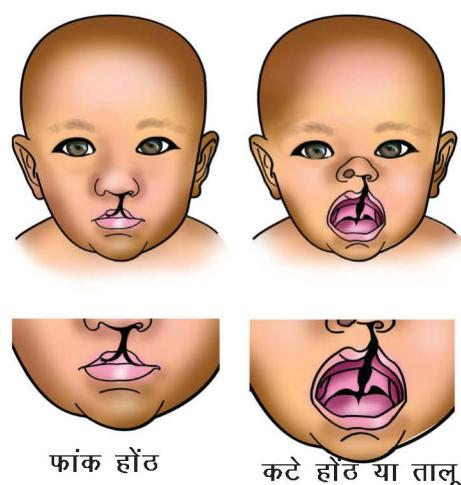
9. कटे फटे होंठ या तालू

जन्म के समय होंठ या मुख की छत में एक दरार दिखाई देती है जिसे फांक कहा जाता है।

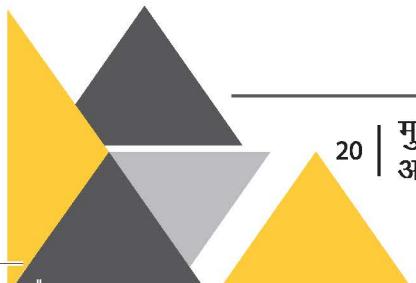
कटे होंठ— ऊपरी होंठ में जन्मजात विभाजन।

कटा हुआ तालु— मिड लाइन को मुख की छत में फैलाया जाता है, जिसके परिणाम स्वरूप दो तरफ से पफूज हो जाता है।

कटे होंठ या तालू



चित्र 20 कटे होंठ या तालू



कारण:

- आनुवंशिक कारण
- गर्भावस्था के दौरान फोलिक एसिड की कमी
- गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान और शराब पीना

पहचान और लक्षण:

- कटे फटे हॉठ / तालु या दोनों
- भोजन, निगलने और बोलने में कठिनाई
- चेहरे में सुंदरता न होना ध्कुरूप होना

आपकी भूमिका:

- कटे फटे हॉठ / तालु के मामले में, एचडब्ल्यूसी (HWC) पर सीएचओ (CHO) / एमएलएचपी (MLHP) को संदर्भित करें।
- सीएचओ और एमओ / (CHO/MO) के परामर्श से, डीईबीएस (DEBS) के संदर्भ में आरबीएस के (RBSK) टीम के साथ समन्वय करें
- गर्भावस्था के दौरान शराब / धूम्रपान का सेवन बंद करने की सलाह दें
- माता पिता को कटे हॉठ / तालु वाले बच्चों को खिलाए / फीडिंग कराये जाने पर शिक्षित करें गर्भावस्था के दौरान गर्भवती महिलाओं को आयरन फोलिक एसिड की गोलियों का पूरा सेवन करने की सलाह दें

10. गायब दाँत / मिसिंग दांत

- दाँत या दांतों को नुकसान
- बिना दांत वाले जबड़े को दंतहीन कहा जाता है
- आंशिक रूप से दंतहीन जब ऊपरी या निचले जबड़े से कुछ दांत गायब होते हैं / मिसिंग हो जाते हैं।
- पूरी तरह से दंतहीन जब सभी दांत जबड़े से गायब हैं

कारण:

- उपेक्षित, देखभाल न करना, लंबे समय तक दन्तक्षय जो टूटे हुए दांत या दांत के पूर्ण नुकसान के लिए कारण होता है। मसूड़ों का इलाज न करना, हिलते हुए दांतों के कारण / दांतों को नुकसान पूर्ण रूप से नुकसान पहुंचाना
- आघात या सड़क यातायात दुर्घटनाएं जो सामने के दांतों को नुकसान पहुंचाती हैं
- लयबद्ध / लगातार बीमारियां और हड्डी के विकार जो दांतों की पकड़ को कमज़ोर करते हैं और दांतों को नुकसान पहुंचाते हैं।

पहचान और लक्षण:

- गायब / मिसिंग दांत
- चबाने में असमर्थता
- सामने वाले दांत के निकल जाने के कारण बोलने में कठिनाई
- लोगों के बीच उपरिथिति अप्रिय प्रतीत होना और समझौते भरी मुस्कुराहट



सामने के दांत गायब
(आंशिक एडेंटुलस)



पूरी तरह से गायब दांत
चित्र 21 मिसिंग दांत



पीछे के दांत गायब

आपकी भूमिका:

लापता / मिसिंग दांतों के प्रतिस्थापन के लिए व्यक्ति को निकटतम दंत चिकित्सक के पास संदर्भित / रेफर करें और निगरानी रखें।



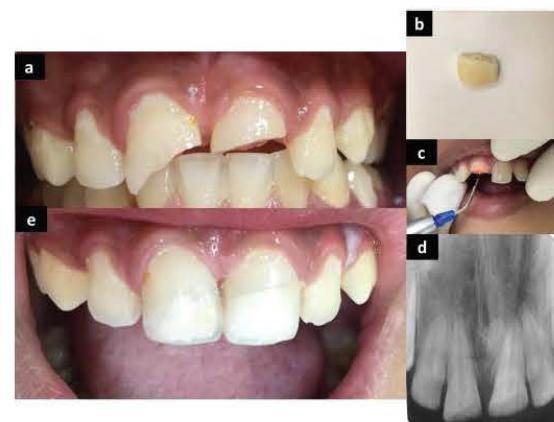
11. दांत और चेहरे पर आघात

दांत और चेहरा आसानी से धायल हो सकते हैं। निम्नलिखित मामलों में दांतों में चोट लग सकती है:

- खेलना / साइकिल चलाना / दौड़ना
- खेल की चोट
- सड़क दुर्घटनाएँ
- शारीरिक हिंसा
- गिरने के कारण

लक्षण और लक्षण:

- दूटा हुआ दाँत / किसी वस्तु से टकराया हुआ दाँत
- खून बहना
- नुकसान सामने के दांत का नुकसान / निकल जाना
- जख्मी और सूजे हुए होठ
- पीछे के दांत का सही प्रकार से न बैठना
- दर्द और रक्तस्राव
- सुन्न होना
- मुँह खोलने में दिक्कत होना



चित्र 22 दांत टूटना

आपकी भूमिका:

क्या करें	क्या न करें	क्या सलाह दें
<ul style="list-style-type: none"> • दबाव से / कॉल्ड पैक से रक्तस्राव को रोकें • टकराये हुए दांत / दूटे हुए दांत के टुकड़े को बचाएं और इसे दूध / पानी / नारियल पानी में रखें • मरीज को जल्द से जल्द नजदीकी दन्त चिकित्सक के पास रेफर करें • यदि चोट में चेहरा / सिर शामिल है, तो निकटतम स्वास्थ्य सुविधा केंद्र को संदर्भित / रेफर करें 	<ul style="list-style-type: none"> • दांत को रगड़े या मले नहीं • दाँत को गंदे कपड़े में न लपेटें • दांत को सूखने न दें • दांत या दूटे हुए टुकड़े को फेंके नहीं 	<p>आघात को रोकने के लिए सुरक्षित वातावरण को बढ़ावा दें।</p>

12. फ्लोराइड / डेंटल फ्लोरोसिस के कारण दांतों का मलिनकिरण / धब्बे का होना

डेंटल फ्लोरोसिस लंबे समय तक पीने के पानी / भोजन के माध्यम से फ्लोराइड के अधिक सेवन के कारण होता है। यह दांतों और हड्डियों दोनों को प्रभावित करता है। यह उन क्षेत्रों में अधिक है जहां फ्लोराइड का जल स्तर 2 पीपीएम से अधिक है।

गंभीर रूप में, फ्लोराइड हड्डियों में जमा हो जाता है जिसको स्केलेटल फ्लोरोसिस कहा जाता है।

कारण:

- पीने के पानी और भोजन के माध्यम से अतिरिक्त फ्लोराइड का सेवन
- फ्लोराइड युक्त टूथप्रेस्ट का अत्यधिक उपयोग

संकेत:

- झकसफेद / चटकीले दांत
- पीले रंग के धब्बे
- दांतों में छोटे छोटे गड्ढे होना

आपकी भूमिका:

- ब्रश करने के लिए मटर/अखरोट के आकार की मात्रा के पेरस्ट उपयोग करने की सलाह दें।
- फ्लोरोइड के स्थानिक क्षेत्रों में पीने के लिए पानी के वैकल्पिक स्रोत का उपयोग करने की सलाह देना।
- बीमारी की पहचान करें और एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) को संदर्भित करें।



चित्र 23 डेंटल फ्लोरोसिस

12. मुख का कैंसर

यह भारत में सबसे सामान्य कैंसर में से एक है। यह होंठ, गाल, दांत, मसूड़े, जीभ, मुँह के नीचे के हिस्से, मुँह का ऊपरी हिस्सा के, सहित मुख गुहा में हो सकता है।

कारण या जोखिम कारक:

- तंबाकू/धूम्रपान और शराब का सेवन
- सुपारी और चूना से बनी पान की सुपारी चबाना
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- खराब मुख की रखच्छता
- तेज दांत और अनुपयुक्त डेन्वर फिटिंग

पहचान और लक्षण:

- मुख गुहा में एक सफेद या लाल पैच
- मुखगुहा में अल्सर या जख्म किसी न किसी क्षेत्र विशेष रूप से एक महीने से अधिक समय तक ठीक नहीं होता है
- मसालेदार भोजन को करने में कठिनाई
- मुँह खोलने में कठिनाई
- जीभ को फैलाने में कठिनाई
- आवाज में बदलाव (नाक की आवाज)
- अत्यधिक लार
- चबाने/निगलने/बोलने में कठिनाई



चित्रा 24 मुख कैंसर

आपकी भूमिका:

- जोखिम कारकों की पहचान करें
- मुँह की जांच करें
- मुख के कैंसर के लिए जनसंख्या आधारित स्क्रीनिंग प्रोटोकॉल का पालन करें और एसएचसी-एचडब्ल्यूसी (SHC&HWC) को संदर्भित करें
- तंबाकू/सुपारी या ऐसे उत्पादों को छोड़ने की सलाह दें:
 - ♦ तम्बाकू का सेवन ज्यादा से ज्यादा देर में करें
 - ♦ किसी भी अन्य गतिविधि जैसे संगीत/पढ़ने/दोस्तों के साथ बातचीत करने के लिए तंबाकू से मन को विचलित या डायवर्ट करें
 - ♦ तंबाकू की लाल सा को कम करने के लिए बार-बार पानी पीने को कहें और मुख गीला रखने को कहें
 - ♦ गहरी सांस लेने/नियमित रूप से व्यायाम करने की सलाह दें



मुँह का कैसर और प्रीमैलिनेंट घाव
जल्दी पता लगना जीवन रक्षक हो सकता है

कम जोखिम



लोकोपलाकिया



लाइकेन प्लेनुस



कैंडिडिआसिस

जोखिम कारक



उच्च जोखिम



ओरल सबगुकुस फाइब्रोसिस



एरथ्रोप्लेकिया



प्रोलीफेरतीवे वेरुक्कोस लोकोपलाकिया

विशेष लक्ष्य वाले समूहों की देखभाल

उन पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए:

- गर्भवती माता पर
- शिशुओं और बच्चों पर
- बूढ़े और बुजुर्गों पर
- चिकित्सकीय रूप से अक्षम/अस्पताल में भर्ती व्यक्ति पर
- गर्भवती माता पर

क्यों करें?

- शरीर में हार्मोनल परिवर्तन और यह मसूड़ों प्रभाव डालती है जिसके कारण मसूड़ों पर सूजन और रक्तस्राव होता है।
- यदि मसूड़ों के रोगों की उपेक्षा की जाती है, तो यह बच्चे को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे जन्म के समय बच्चे का वजन कम हो सकता है और बच्चे का समय से पहले जन्म हो सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान तम्बाकू और शराब के सेवन से होंठ और तालु कटे फटे तक हो सकते हैं।

आपकी भूमिका:

क्या करें	क्या सलाह दें
<ul style="list-style-type: none"> गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान होने वाले संभावित मुख की स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में बताएं। मुख की स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करें और निकटतम दंत चिकित्सक को संदर्भित करें। 	<ul style="list-style-type: none"> रोजाना दो बार मटर के दाने की मात्रा के बराबर मुलायम टूथ ब्रश से ब्रश करना। हर भोजन के बाद पानी से अच्छी तरह मुँह कुल्ला करना। मसूड़ों से खून आने की स्थिति में गर्म नमक के पानी से मुँह कुल्ला करना। गर्भावस्था में दाँत दर्द/सूजन के लिए खुद की दवा करने से बचें। विभिन्न स्वरूप खाद्य पदार्थ, जैसे कि फल खाएं य सब्जियां, अनाज, दूध, दही, मांस, मछली, चिकन, अंडे, बीन्स और नट्स आदि। चीनी युक्त उच्च खाद्य पदार्थ न खाएं जैसे कैंडी, कुकीज, केक, और सूखे फल, कोल्डड्रिंक और कृत्रिम जूस। गर्भावस्था के पहले और तीसरे तिमाही में सामान्य जाँच के लिए दंत चिकित्सक के पास जाएं।

शिशु और बच्चे

क्यों?

- मुख में दूध/मीठे दूध या भोजन की निरंतर उपस्थिति।
- प्रारंभिक जीवन में मुख की स्वच्छता का परिचय देने का प्रयास।
- दाँतों का फटना/निकलना शुरू होने पर चिड़चिड़ापन और समस्याएं।
- मसूड़ों की (गमपैड) सफाई के बारे में शिक्षित करें—गम पैड शिशुओं/शिशुओं के मुँह में देखे जाते हैं।

गम पैड की सफाई के लिए कदम।

- साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- एक साफ, नम, मुलायम सूती कपड़ा तैयार करें।
- तर्जनी के चारों ओर कपड़ा लपेटें और इसे पीने के पानी में डुबोएं।
- धीरे से अपनी उंगली को अपने बच्चे के मुँह के अंदर डालें।
- ऊपरी और फिर निचले गम पैड को एक बार पोंछलें।
- गमपैड की सफाई अंतिम बार दूध पिलाने (फीडिंग) के बाद करनी होती है।
- बोतल में बचा हुआ दूध मुँह में नहीं छोड़ा जाना चाहिए।
- माताओं को यह निर्देश दिया जाना चाहिए कि पहला दाँत निकलने के बाद शिशु के दाँत को पीने के पानी से (टूथब्रश के स्थान पर) ब्रश करना शुरू कर दें।

बच्चों के दाँत निकलना

- माताओं को शुरुआती तौर पर बच्चे के दाँत निकलने के सम्बन्ध में सलाह भी देनी चाहिए।
- यह दाँतों के फटने/निकलने के दौरान देखी जाने वाली सामान्य घटना है।
- बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है, कठोर वस्तुओं को काटने लगता है।
- बच्चे को चुसनी देने से बचा जाना चाहिए।
- दाँत निकलने के दौरान पेट की गड़बड़ी और दस्त सामान्य बात हैं।
- माताओं को निर्देश दिया जाना चाहिए कि वे बच्चे को काटने के लिए कच्ची गाजर/सेब दें।
- जब बच्चों में दाँत निकलने का चरण शुरू हो तो एक नरम टूथब्रश भी बच्चे को दिया जा सकता है ताकि उनमें ब्रश करने की भावना का विकास किया जा सके।



आपकी भूमिका:

क्या करें	क्या सलाह दें
<ul style="list-style-type: none"> गमपैड (मसूड़ों) की सफाई पर ध्यान देना। 	<ul style="list-style-type: none"> पहला दाँत निकलने पर दाँत ब्रश करने की सलाह देना। शवकर के स्नैक्स जैसे कि भारतीय मिठाई, गुड इत्यादि का सेवन करने की सलाह देना। माता—पिता को 3 वर्ष की आयु तक बच्चे के दाँत ब्रश करने में सहायता करने की सलाह देना। 3–7 वर्ष की आयु के बीच के बच्चे को दाँत ब्रश करने की सलाह देना।

बुजुर्ग

क्यों?

- प्रणालीगत रोगों का प्रभाव
- दवाओं का सेवन
- उम्र बढ़ने के दौरान हड्डियों, दांतों और मसूड़ों में परिवर्तन
- हड्डी के कमजोर होने और मसूड़ों के हाशिये के घटने के कारण दांतों का गिरना

आपकी भूमिका:

क्या करें	क्या सलाह दें
<p>समस्याओं की पहचान करें जैसे:</p> <ul style="list-style-type: none"> लापता दात, टूटे दात, केवल जड़ें शेष/तेज दात डेन्चर से संबंधित मुद्दे मसूड़ों का दर्द और सूजन गर्म ठड़ा भोजन चबाने की समस्या के प्रति संवेदनशीलता हड्डी और गम मार्जिन का कम होना 	<ul style="list-style-type: none"> दत चिकित्सक से परामर्श करने की सलाह लापता दातों को बदलने की सलाह दें प्रणालीगत के लिए चिकित्सा अधिकारी से परामर्श करने की सलाह दें दोषपूर्ण डेन्चर के सुधार की सलाह डेन्चर के लिए सलाह/देखभाल: <ul style="list-style-type: none"> साफ डेन्चर उपयोग में ना होने पर डेन्चर को पानी में छोड़ दें हमेशा रात में डेन्चर को हटा कर उसमें एक कन्टेनर में साफ पानी रखें रोजाना पानी बदलें

चिकित्सकीय रूप से अक्षम Medically Compromised / अस्पताल में भर्ती व्यक्ति

क्यों?

- अस्पताल में भर्ती होने का प्रभाव
- अस्पताल में भर्ती होने की अवधि के दौरान मुख की स्वच्छता का अभाव
- आहार और भोजन के पैटर्न में बदलाव
- अंतर्निहित प्रणालीगत रोगों पर प्रभाव
- विकलांग / विशेष बच्चों में मुख की स्वच्छता बनाए रखने में असमर्थता

आपकी भूमिका:

क्या करें	क्या सलाह दें
<ul style="list-style-type: none"> सामान्य दंत समस्याओं की पहचान करें और उनके बारे में जानकारी दें दाँत ब्रश करने पर शिक्षित करें मुख की स्वच्छता के महत्व पर देखभाल करने वालों को शिक्षित करें 	<ul style="list-style-type: none"> यदि दांतों को ब्रश करना संभव नहीं है तो मसूड़ों की मालिश करने और मुँह को अच्छी तरह से रगड़ने की सलाह दें स्वस्थ आहार देनेवालों को देखभाल करने की सलाह दें दंत चिकित्सक द्वारा नियमित जांच की सलाह दें मुख के स्वास्थ्य पर दवाओं के प्रभाव को समझने के लिए डॉक्टर से परामर्श करने की सलाह दें



5

स्वास्थ्य संवर्धन और मुख के रोगों की रोकथाम

मुख का स्वास्थ्य संवर्धन क्या है?

मुख का स्वास्थ्य संवर्धन निम्न पर ध्यान केंद्रित करता है—

- लोगों के मुख के स्वास्थ्य की स्थिति को स्वरूप रखना। लोगों को मुख संबंधित बीमारियों को रोकने के लिए उनकी खराब आदतों में बदलाव लाने के लिए स्वरूप जीवनशैली अपनाने में मदद करना।
- खराब मुख स्वास्थ्य के साथ जटिलताओं से बचने के लिए प्रेरक व्यवहार में परिवर्तन।

मुख के स्वास्थ्य संवर्धन का महत्व?

- मुख के स्वास्थ्य संवर्धन का उद्देश्य व्यक्तियों और समुदायों के स्वास्थ्य व्यवहार में सुधार करना और उन आदतों में सकारात्मक बदलाव लाना है जो उनके मुख के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।
- मुख का स्वास्थ्य संवर्धन व्यक्तियों, परिवारों, समुदायों की मुख की स्वास्थ्य स्थिति में सुधार करता है।
- मुख की स्वास्थ्य संवर्धन लागत (वित्तीय और मानव दोनों) को कम करता है जो मुख के स्वास्थ्य संवर्धन का आजीवन प्रभाव पड़ता है।
- पहले मुख का स्वास्थ्य संवर्धन शुरू होता है, बाद में इस के प्रभाव बेहतर होते हैं।

मुख की स्वच्छता का रखरखाव

अच्छी मुख की साफ सफाई का रखरखाव मुख की स्वास्थ्य देखभाल का अब तक का सबसे महत्वपूर्ण कदम है जो दांतों के प्लॉक / पट्टिका को हटाने में मदद करता है। सामान्य दंतरोगों का मुख्य कारण एक बदरंग बायो फिल्म है, जो मसूड़ों की रेखा पर दांतों से चिपक जाती है और लगातार दांतों पर बनती रहती है। रोजाना ब्रश करने से प्लाक दूर हो जाता है। यह आगे गुहाओं, मसूड़ों के रोगों आदि को रोकने में मदद करती है।

उचित मुख की स्वच्छता सुनिश्चित करने से दांतों को साफ सुधरा बनाए रखने में मदद मिलती है। मुख की बीमारियों को रोकने के लिए सभी आयु समूहों के लिए मुख की स्वच्छता का रखरखाव महत्वपूर्ण है। शिशुओं से लेकर बुजुर्गों तक अच्छी मुख की स्वच्छता बनाए रखने पर जोर दिया जाना चाहिए और गर्भवती महिलाओं, कमजोर समूहों, जिन रोगियों की प्रतिरक्षा कम जो रही उन पर पर विशेष जोर दिया जाना चाहिए।

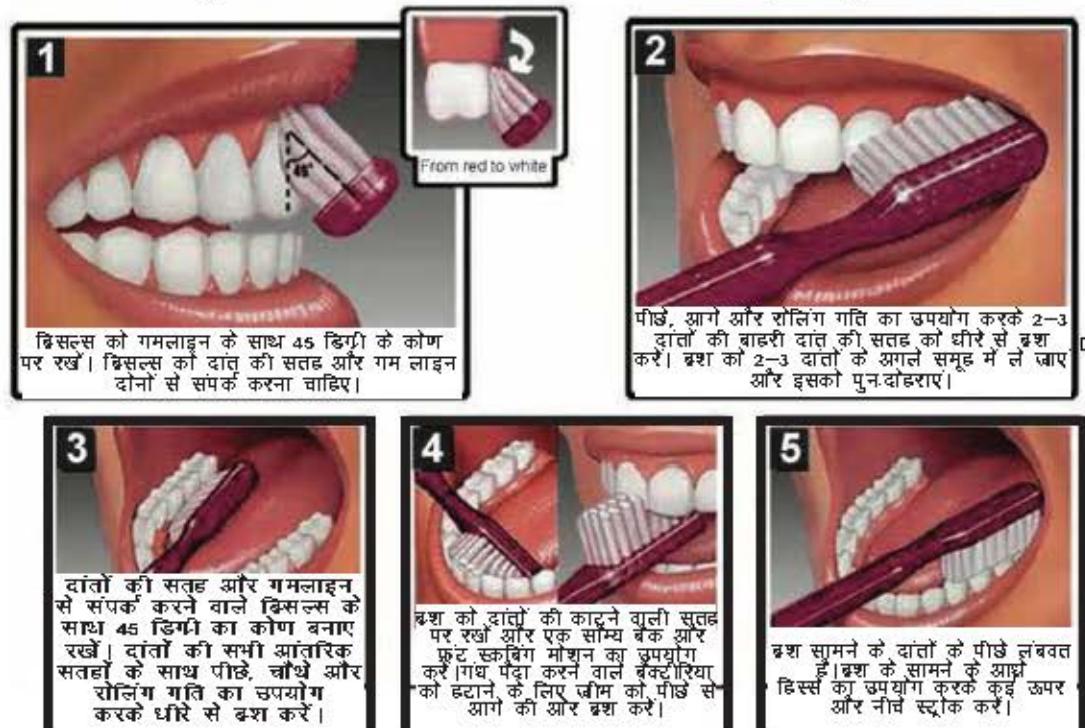
मुख की स्वच्छता बनाई रखी जा सकती है:

- दिन में दो बार दांतों को ब्रश करना
- सही ब्रशिंग तकनीक का उपयोग करना
- जीभ की सफाई करना
- हर भोजन के बाद मुंह में पानी डालना, कुल्ली करना।
- माउथ वॉश / गर्म नमक के पानी का उपयोग करना
- उचित तरीके से दांत ब्रश करना
- अपने दांतों को रोजाना दो बार ब्रश करना
- भोजन और नाश्ते के मीठे खाद्य पदार्थ / मीठे भोजन से बचें। फाइबर, विटामिन ए से भरपूर कच्चे भोजन का सेवन करना।
- पानी से मुंह धोना और मसूड़ों पर मालिश करना
- गर्भावस्था के दौरान ब्रश करना न छोड़ें



ब्रश करने की तकनीकः

- दांतों की सतह के बाहरी हिस्से के लिए दूथब्रश को मसूड़े की ओर 45 डिग्री के कोण पर रखें। मार्जिन और ब्रश को उपरी जबड़े के लिए उपर से नीचे और नीचे से उपर की ओर ले जाएं जबड़ा।
- सामने के दांतों की बाहरी सतहों को साफ करने के लिए ब्रश को रीधा रखें और कोमल अप और डाउन रट्रोक्स का इरतेमाल करें दूथब्रश की नोक के साथ।
- चबाने वाली सतह के लिए मुलायम, छोटे तौर पर आगे और पीछे की ओर सफाई करें। दांतों को ब्रश करने के बाद जीभ को भी साफ करना सुनिश्चित करें, आप एक ही दूथब्रश का उपयोग कर सकते हैं और कोमलता से दांतों की तथा जीभ की सफाई कर सकते हैं। समय—समय पर जंग लगने पर रटेनलेस रटील के जीभ क्लीनर का उपयोग करने से बचें और इस से संकरण हो सकता है।
- ब्रश करने के बाद मसूड़ों को उंगली से मसाज करना और अच्छी तरह से रगड़ना न भूलें।

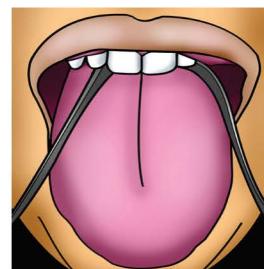
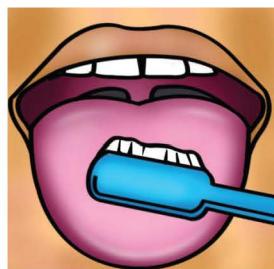


चित्र-25 ब्रश करने की तकनीक

जीभ की सफाई

- जहाँ तक संभव हो अपनी जीभ बाहर निकालें।
- दर्पण में अपनी जीभ का निरीक्षण करें। अधिकांश जमी हुई गन्दगी/अवशेष को आसानी से जीभ पर एक सफेद रंग के रूप में देखा जा सकता है, जो एक सूक्ष्म बदरंग रोयेंदार से एक मोटी रोयेंदार घनी तक अलग अलग हो सकती है। सबसे अधिक प्रभावित क्षेत्र की पहचान करने के उद्देश्य से आप अपने ध्यान को वहीं केंद्रित करेंगे जहाँ उसकी जरुरत है।
- यह सुनिश्चित करें कि उस जगह पर जहाँ पर जीभ का सबसे प्रभावित क्षेत्र है अपने दूथब्रश/जीभ क्लीनर को जीभ पर खुरखें। यह सुनिश्चित करें कि जीभ पर जो जगह ज्यादा प्रभावित है उसको साफ करने के लिए उचित संपर्क सुनिश्चित करने के लिए दर्पण में अपनी जीभ को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- ब्रश/जीभ क्लीनर को धीरे धीरे से जीभ पर खुरखे (खुरदुरापन साफ करने वाला) लेकिन बहुत मुश्किल से प्रेस न करें नहीं तो आप अपनी जीभ को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- जीभ क्लीनर को जीभ की नोक की ओर मजबूती से खींचें और मुँह से निकालें।
- खुरखनी (खुरदुरापन साफ करने वाला) को बहते पानी के नल के नीचे साफ करें, गन्दगी को हटाएं।
- इस तरीके को कम से कम 3 से 6 बार करें जब तक सभी गन्दगी खुरखनी से निकल न जाये।

जीभ की सफाई:



मुँह का कुल्ला / कुल्ली करना

- भोजन के बाद मुँह धोना / कुल्ली करना बहुत आवश्यक है। हर भोजन के बाद, खासकर शक्कर और चिपचिपे खाद्य पदार्थों को खाने के बाद मुँह को सादे पानी से धोना / कुल्ली करना चाहिए।
- छोटे बच्चों के लिए अंतिम फीडिंग के रूप में पानी दें।
- सामान्य दंत समस्याओं से राहत के लिए गर्म नमकीन पानी से कुल्ली किया जाना चाहिए जैसे मसूड़ों में दर्द और सूजन, मुँह में सूजन जब तक कि निकटतम स्वास्थ केंद्र तक पहुंच न हो।
- मेडिकेटेड माउथ-वॉश का उपयोग दन्त चिकित्सक द्वारा निर्धारित रूप में किया जा सकता है।

पोषण

यह आपके दंत स्वास्थ्य में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। एक संतुलित आहार होने से आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद मिलती है, जिससे आप मुख के रोग की चपेट में आ सकते हैं। भोजन के बीच चीजों के सेवन से बचना और अच्छी तरह से संतुलित पोषण का सेवन दांतों की सड़न को रोकने और स्वस्थ मसूड़ों को बनाए रखने में मदद करता है।

भारतीय मिठाई, बिस्कुट, मिश्री, चिप्स, ब्रेड, कुकीज और टॉफियां जैसे स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थ खाने से आपके मुँह में बैक्टीरिया पैदा हो जाते हैं, इसके बाद वे एसिड का उत्पादन करते हैं, जो आपके दांतों पर 20 मिनट या उससे अधिक समय तक तक हमला करते हैं। इसके अलावा खाद्य पदार्थ जो आपके दांतों से चिपके रहते हैं या जो धीरे धीरे घुलते होते हैं, एसिड को आपके दांतों को नष्ट करने और दांतों में गड्ढे होने का कारण बनते हैं।

स्टार्च / माड़ीदार युक्त भोजन

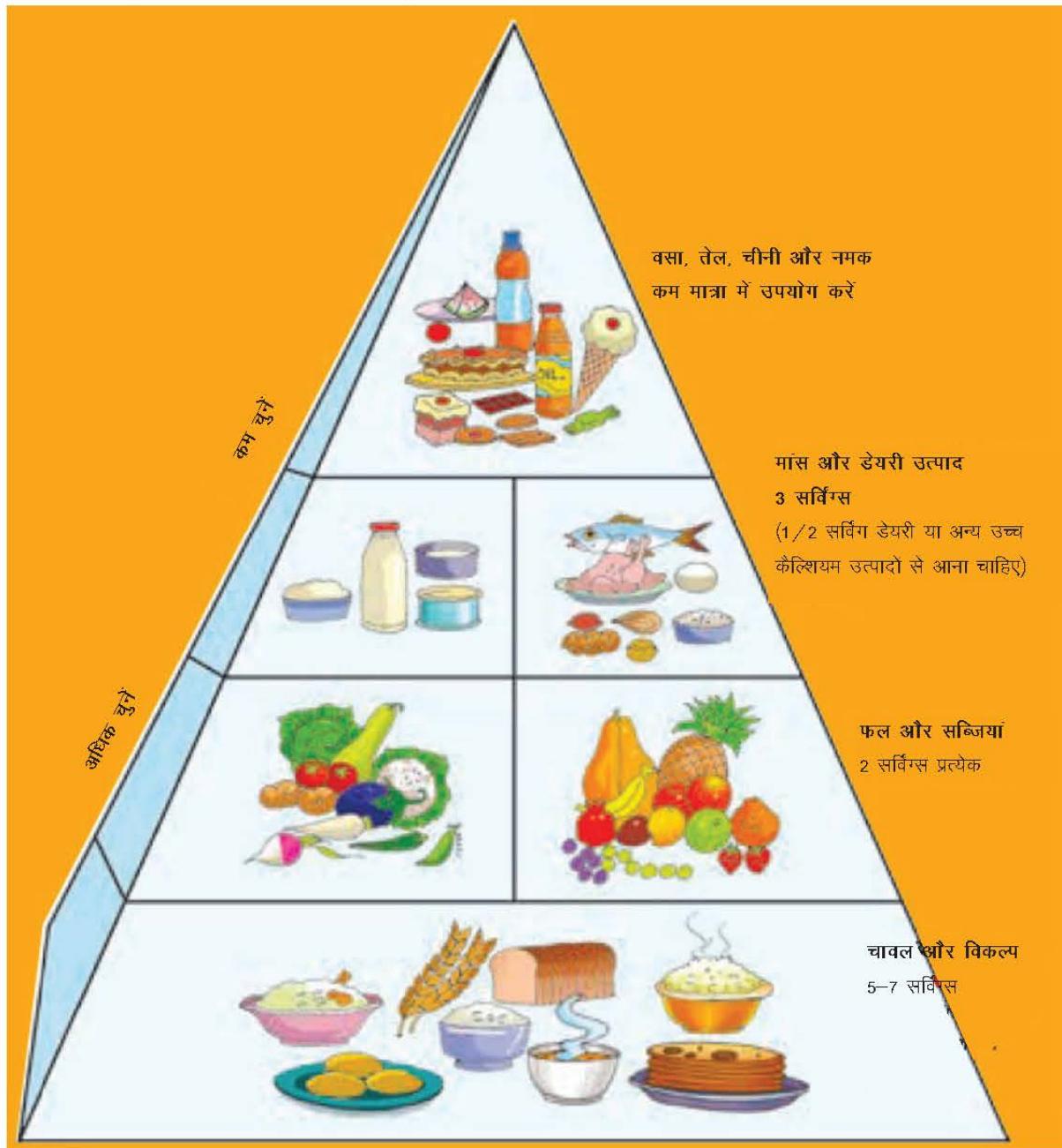
- भारतीय मिठाई (मीठा)
- मिश्री / गुड़
- ब्रेड्स
- बिस्कुट
- टॉफी / चॉकलेट
- आलू के चिप्स



चित्र 26 कैरोजेनिक भोजन



जब इनको भोजन के एक हिस्से के तौर पर खाया जाता है तो चिपचिपा और स्टार्च युक्त भोजन कम एसिड बनाता है। भोजन के समय लार का उत्पादन बढ़ जाता है, लार भोजन के कणों को दूर करती है और हानिकारक एसिड को बेअसर कर देती है।



पौष्टिक सलाह का वित्ताकात्मक प्रतिनिधित्व

एंटि कैरोजेनिक (रोगाणुरोधी) आहार

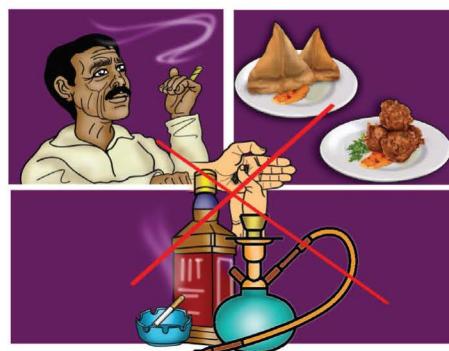
नट्स, पनीर, प्याज जैसे खाद्य पदार्थों को दन्तक्षय की प्रक्रिया को धीमी गति से बढ़ने के कारण दिखाया गया है – मुंह में बैक्टीरिया का कारण।

ताजे फल और सब्जियों का सेवन करें

प्रोसेस्ड फूड, मीठे पेय पदार्थों से बचें।

भोजन के बीच में स्नैकिंग से बचें।

मुंह के कैंसर, मसूड़ों से सम्बंधित बीमारियां और दांतों के नुकसान के जोखिम को कम करने के लिए सभी प्रकार के धूम्रपान और तंबाकू के धुँ[ृ] रहित रूपों, गुटखा खैनी 'का उपयोग और शराब का सेवन बंद करें।



नियमित जांच:

निकटम सुविधा केंद्र पर नियमित जांच की सलाह दी जानी चाहिए।

दंत चिकित्सक द्वारा सुझाए गए प्रत्येक छह महीने में पेशेवर सफाई, दांत के ऊपर जमा प्लाक और कॅल्क्युलस को हटा देगा। यह स्वस्थ मसूड़ों और दांतों को बहाल करेगा। दांतों को सहारा देने वाली हड्डियों की स्थिति भी स्वस्थ रहेगी।

दंत चिकित्सक द्वारा सुझाए जाने पर हर छह महीने में पेशेवर सफाई की सिफारिश की जाती है। मसूड़ों के अधिक रोग के स्तर के कारण कुछ रोगियों को हर तीन या चार महीनों में आने की आवश्यकता हो सकती है।

मुख के कैंसर की रोकथाम और उपचार

आमतौर पर मुख के कैंसर का पता देर से चलता है और इस की मृत्यु दर 50 प्रतिशत होती है। हालाँकि, जब इसके बारे में जल्दी पता चल जाता है, तो इस में लगभग 90 प्रतिशत उत्तर जीविता दर हो सकती है। यह मुख्य रूप से भारी धूम्रपान करने वालों या शराब पीने वालों के साथ जुड़ा हुआ होता है, लेकिन आज धूम्रपान न करने वाले और शराब न पीने वालों में मुंह के कैंसर में एक भयावह वृद्धि हुई है।

मुख के कैंसर से बचाव

जैसा कि ऊपर बताया गया है, एक स्वस्थ एंटीकैरियोजेनिक आहार मुख के कैंसर (ओरल कैंसर) को रोकने के लिए बहुत आवश्यक है।

तम्बाकू के सभी प्रकार के धूम्रपान और गैर धूम्रपान रूपों को रोकें।

- खैनी
- जर्दा
- गुटखा
- बीड़ी
- सिगरेट
- हुक्का

मुख का कैंसर और प्रीमैलिम्नेंट घाव		
जल्दी पता लगाना जीवन रक्षक हो सकता है		
कम जोखिम	जोखिम कारक	उच्च जोखिम
 लोकोपलाकिया	 +  +  +	 ओरल सबमुकुस फाइब्रोसिस
 लाइकेन प्लेनुस		 एरथ्रोप्लेकिया
 कैंडिडिआसिस		 प्रोलीफेरतीवे वैरक्कोस लोकोपलाकिया

मुख के स्वास्थ्य देखभाल पर एमपीडब्ल्यू के लिए प्रशिक्षण मैनुअल | 31
आयुष्मान भारत – हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स



मुख की स्वम जांच करने पर जोर दिया जाता है ताकि आप प्रारंभिक अवस्था में किसी भी असामान्य बदलाव के बारे में जागरूक हो सकें। मुख की स्वम जांच करना में वहां होने वाले परिवर्तनों के लिए खतरे की सूचना देती है।

मुख की जांच कब करें?

हर 2–3 महीने के बाद, जब आपने अपने दांतों को ब्रश किया है और अपने मुख को अच्छी तरह से साफ करना।

हम मुख में क्या देखने की उम्मीद कर सकते हैं?

हमारी जीवन शैली हमें दंत रोगों से ग्रस्त करती है, लेकिन हमें उनके बारे में बाद में पता चलता है, जब वे महंगी, दर्दनाक और कभी—कभी इलाज के लिए मुश्किल हो जाती हैं।

मुंह में दांत, मसूड़े, तालू, जीभ, गाल म्यूकोसा, हॉठ म्यूकोसा नीचे दिए गए आंकड़े से स्पष्ट हैं।

- दांतों के सड़ने या दंत क्षरण और धिसने के कारण दांत खराब हो जाते हैं या हम उन्हें चोट पहुंचा सकते हैं।
- मसूड़ों में मसूड़ों से सम्बंधित बीमारी होने का खतरा होता है।
- मुंह के अन्य भागों को नरम ऊतक कहा जाता है। इसमें गाल के अंदर, हॉठ पर, जीभ के नीचे या नरम तालू शामिल हैं। दांतों के बगल में मसूड़ों के साथ, ये अल्सर, गले में धब्बे, गांठ और सूजन, सफेद या लाल पैच, यह “चख्य”
- 3 महीने से अधिक समय तक हो सकते हैं। मुंह के कैंसर के शुरुआती संकेतों के बारे में जानकारी होना महत्वपूर्ण है, जो मुख्य रूप से इन क्षेत्रों को प्रभावित करता है।

अगर मेरे दांत नहीं बचे हैं तो क्या मुझे अपने मुख की जांच करने की आवश्यकता है?
हाँ, आपको मुख के कैंसर / मुंह के कैंसर सहित कुछ समस्याओं का खतरा है।

जांच करने तरीका—

1. अपने हाथ धोएं
2. डेन्चर को हटा दें।
3. अच्छी रोशनी में दर्पण के सामने खड़े हों।
4. किसी भी गांठ, धब्बों या सूजन की जांच के लिए पहले अपने चेहरे और गर्दन पर एक नजर डालें। चेहरे और होठों की त्वचा को धावों, मरसों या वृद्धि के लिए जाँचें। किसी भी कोमलता या गांठ के लिए गर्दन को सामने की ओर प्रेस करें।
5. अपने निचले हॉठ को नीचे नीचे की ओर खींचें और किसी भी धाव या रंग परिवर्तन (जैसे लालिमा या सफेद पैच) के लिए अंदर देखें।
6. अपने अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करते हुए अगले थक्कों, गांठ या बनावट में बदलाव या अल्सर के लिए हॉठ में महसूस करते हैं जो ठीक होने में लंबा समय ले रहे हैं।
7. इसे अपने ऊपरी हॉठ के लिए और फिर अपने गालों के अंदर के साथ दोहराएं।
8. ऐसा करने के लिए आपको मुंह खोलना आसान हो सकता है (यानी बहुत चौड़ा नहीं)।
9. सीध मसूड़ों को देखें जो सामने से देखे गए सभी दांतों को धेरे हुए हैं। फिर जीभ की तरफ से देखने के लिए एक छोटे दर्पण का उपयोग करें। दांतों से दूर, सूजन या सिकुड़न के किसी भी लक्षण के लिए देखें। फिर किसी भी रंग परिवर्त नया अल्सर पर ध्यान दें।
10. प्रक्रिया को दोहराएं, सामने से देखे गए दांतों को देखें। छोटा दर्पण दांतों की जीभ पक्ष को प्रतिविवित करने में मदद कर सकता है। दांत, दूटे और तेज क्षेत्रों, काले धब्बे और स्पष्ट खाद्य जाल पर किसी भी जमा की सूचना दें।
11. अपनी जीभ बाहर निकालना। एक धुंध या ऊतक के लिए और अपनी जीभ को समझें। किसी भी रंग परिवर्तन की जांच करने के लिए सभी सतहों, शीर्ष, पक्षों और नीचे देखें या यदि कोई अल्सर मौजूद है जो चंगा करने में बहुत लंबा समय ले रहा है।
12. अंत में, अपने सिर को पीछे की ओर झुकाएँ, मुख खुला की ओर मुख की छत को देखने के लिए चौड़ा हो और अगर कोई गांठ हो या रंग सामान्य से अलग हो।
13. थक्कों के लिए महसूस करने के लिए सतह पर जीभ या उंगली चलाएं।
14. नियमित रूप से मुख को देखने से किसी भी परिवर्तन को नोटिस करने में मदद मिलेगी और प्रारंभिक चरण में दंत चिकित्सा की सलाह ली जा सकती है।

मुख की स्वाम से जांच करने की तकनीक

मुख मुकोसा



दाहिना गाल



बायां गाल

जीभ पाश्व सीमा



दाहिनी सीमा



बाईं सीमा



उपरी और निचला वेस्टिबुल



तालू



मुँह का तल



संदर्भ

दिशा निर्देश—

1. हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स में मुँह के स्वास्थ्य देखभाल के लिए परिचालन दिशा निर्देश, 2019
2. राष्ट्रीय बाल सुरक्षा कार्यक्रम दिशा निर्देश

टेक्स्ट बुक्स—

1. संक्षिप्त मौखिक चिकित्सा – एचआर उमरजी – (2018) 296 पीपी, आईएसबीएन: 9788123928685
2. चिकित्सकीय आपातस्थिति – मार्क ग्रीनबुड, इयान कॉर्बेट, विले ब्लैकवेल
3. फेशियल ट्रॉमा – सेठ आर. थेलर डब्ल्यू. स्कॉट मैकडोनाल्ड द्वारा संपादित,
यूनिवर्सिटी ऑफ मियामी स्कूल ऑफ मेडिसिन मियामी, फ्लोरिडा, यू.एस.ए.
4. ग्रांसमैन की एंडोलोंगिक प्रैविट्स 13वां संस्करण
5. बाल चिकित्सा दंत चिकित्सा— शोभा टंडन दूसरासंस्करण

शैक्षणिक जर्नल लेख—

1. 1 डॉ. सुयशजैन, 2 डॉ. अल्पनाकटियार 1, 2 एम. डी. एस. बाल चिकित्सा दंत चिकित्सा इंटरनेशनल जर्नल
ऑफ डेंटल साइंस एंड इनोवेटिव रिसर्च, आईजेडीएसआईआर
2. एलायंस फॉर ए कैविटी— फ्री प्यूचर | 2010 : 1–5

चित्र सौजन्य:

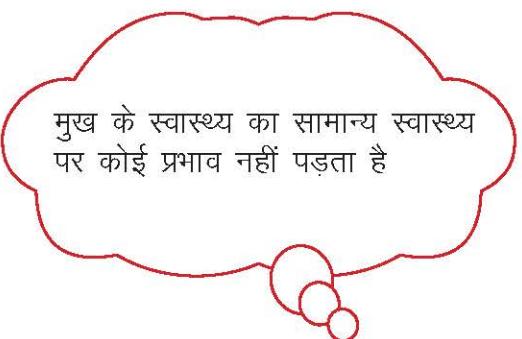
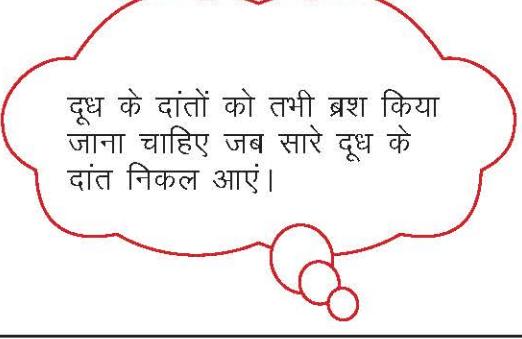
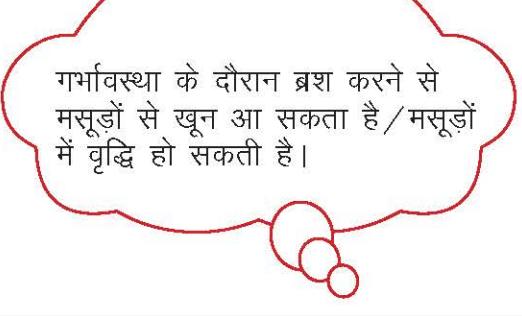
1. राष्ट्रीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
2. दंत चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान केंद्र, राष्ट्रीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के कार्यान्वयन के लिए राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्र,
आखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली में विकसित और संकल्पित

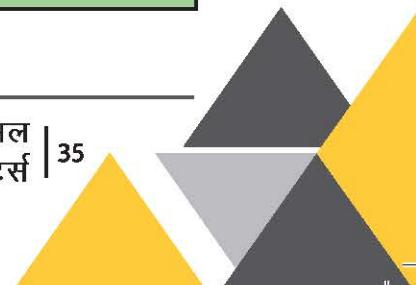
प्रशिक्षण मॉड्यूल:

1. स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए मौखिक स्वास्थ्य संवर्धन पर प्रशिक्षण नियमावली— राष्ट्रीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

अनुलग्नक – 1

मिथक और मुख के स्वास्थ्य के बारे में तथ्य

मिथक	तथ्य
 <p>मुख के स्वास्थ्य का सामान्य स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है</p>	<p>दांतों के गड्ढे आपके शरीर का दर्पण है। स्वस्थ मुख का स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए समय पर दंत जांच बहुत महत्वपूर्ण है। मुख का खराब स्वास्थ्य शरीर में गंभीर समस्या पैदा कर सकता है।</p> <p>a) जिन गर्भवती महिलाओं का मुख का स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता उनके बच्चे समय से पहले पैदा हो सकते हैं या कम वज़न के पैदा हो सकते हैं।</p> <p>b) शोध से पता चलता है कि दिल का दौरा, धमनियों का धब्बा, स्ट्रोक सूजन और संक्रमण से जुड़ा हो सकता है जो मुहं के बैकटीरिया के कारण हो सकता है।</p> <p>c) आपके मुँह से कीटाणु रक्तप्रवाह के माध्यम से आपके दिल के कुछ हिस्सों को नुकसान पहुंचा सकते हैं जिसको एंडोकार्टिस नामक बीमारी कहते हैं।</p>
 <p>क्लेफ्ट लिप या क्लेफ्ट पैलेट चंद्र ग्रहण के दौरान होता है।</p>	<p>दूध के दांतों पर गड्ढे होने पर उन्हें छोड़ बच्चे में होठों क्लेफ्टलिप या क्लेफ्टपैलेट निम्न कारणों से हो सकता है जैसे गर्भावस्था के दौरान माँ में विटामिन सी/बी की कमी, गर्भावस्था के दौरान शराब/तंबाकू उत्पादों का सेवन, कुछ आनुवांशिक बीमारीया सिंड्रोम। जिन बच्चों का जन्म क्लेफ्टलिप या क्लेफ्टपैलेट के साथ होता है उनका प्रबंधन और बच्चे को सही तरीके से दूध पिलाना संभव है। ये बच्चे सामान्य और सक्रिय जीवन जी सकते हैं। इस स्थिति के बारे में अपने डॉक्टर और डैंटिस्ट से बात करें।</p>
 <p>दूध के दांतों को तभी ब्रश किया जाना चाहिए जब सारे दूध के दांत निकल आएं।</p>	<p>जैसे ही पहला दाँत मुख में निकलता है, बच्चे के दाँत को बेबी टूथब्रश से ब्रश करना शुरू कर देना चाहिए।</p>
 <p>गर्भावस्था के दौरान ब्रश करने से मसूड़ों से खून आ सकता है/ मसूड़ों में वृद्धि हो सकती है।</p>	<p>गर्भावस्था के दौरान मसूड़ों में वृद्धि हार्मोनल परिवर्तन के कारण हो सकती है और ब्रश करना छोड़ना नहीं चाहिए। यदि समस्या बनी रहती है तो अपने दंत चिकित्सक से परामर्श लें।</p>



मिथक	तथ्य
<p>दूध के दांतों पर कैविटी का इलाज नहीं किया जा सकता है क्योंकि वे निकल जाएंगे और उनकी जगह पर नए दांत आ जाएंगे।</p>	<p>दांतों पर कैविटी पर तुरंत ध्यान दिया जाना चाहिए। इससे गंभीर समस्या पैदा हो सकती है। यदि उन्हें बिना उपचार के छोड़ दिया जाता है, तो पूर्व परिपक्व दांतों का समय से पूर्व झड़ने से पहले नुकसान, जबड़े में जगह का नुकसान और दांत टेढ़े मेढ़े विकृत दांत आदि हो सकते हैं।</p>
<p>टूथ पाउडर टूथब्रश और टूथपेस्ट का बेहतर विकल्प है।</p>	<p>टूथपाउडर / दांत का मंजन में उच्च गुणों का घर्षण होता है जो समय के साथ दांतों को खराब कर सकते हैं और नुकसान पहुंचा सकते हैं। इस लिए हर दिन टूथब्रश और टूथपेस्ट का उपयोग करके अपने दांतों को साफ करने की सलाह दी जाती है।</p>
<p>गुलमंजन और कोयले टुकड़े का पाउडर, राख, चारकोल पाउडर दांत के लिए फायदेमंद है।</p>	<p>इन पदार्थों में दांतों को धिसने वाले पदार्थ होते हैं जो दांतों को धिस देते हैं और इन पदार्थों से दांतों को साफ करने की सलाह नहीं दी जानी चाहिए। गुल मंजन में निकोटीन की मात्रा होती है जिससे तम्बाखू जैसे पदार्थों की लत लग सकती है। इसलिए इसे पूरी तरह से मना करना चाहिए।</p>
<p>दन्तक्षय और दांतों में गड्ढे की जानकारी होने पर दांतों से कीड़े को हटाया जा सकता है।</p>	<p>छोटे सूझन जीव जिन्हें बैकटीरिया कहा जाता है, जब इन्हे विकसित होने के लिए सही वातावरण मिलता है तो यह दाँत की संरचना को नुकसान पहुंचा सकते हैं यह दांतों में गड्ढों के कारण हो सकते हैं। हालाँकि ये जीव सूखनदर्शी के बिना नहीं देखे जा सकते हैं। आपके दंत चिकित्सक क्षतिग्रस्त दांत को हटा सकते हैं और मौजूद दांतों के गड्ढों को गहरा करने से रोकने के लिए उस जगह को भर सकते हैं यदि दांतों के गड्ढे अधिक गहरे हैं, तो रूट कैनाल के द्वारा उपचार किया जा सकता है।</p>

मिथक	तथ्य
<p>तंबाकू को खाने / चबाते रहने से दांत का दर्द सुन्न हो जाता है।</p>	<p>तंबाकू को दांत के दर्द के निवारक के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। व्यक्ति गर्म पानी से गरारा शुरू कर सकते हैं या योग्य डॉक्टरों द्वारा निर्धारित दवाओं को ले सकते हैं और जल्द से जल्द दंत चिकित्सक के पास जा सकते हैं ताकि दर्द के कारण की पहचान हो सके और जल्द से जल्द दंत चिकित्सा का इलाज शुरू किया जा सके।</p>
<p>दांतों की सफाई दांतों को कमज़ोर करती है और उनकी पकड़ मसूड़ों पर कमज़ोर कर देती, इसलिए दांतों को पेरस्ट के साथ ब्रश करने की सलाह दी जाती है।</p>	<p>केवल दांत की मैल और पपड़ी को हटाने के लिए विशेष उपकरणों के साथ दांतों की सफाई की जाती है। वे दांतों या मसूड़ों पर हानि कारक प्रभाव नहीं डालते हैं, जब तक आपके दंत चिकित्सक द्वारा सुझाव नहीं दिया जाये। मसूड़े का अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए एक निश्चित समय के अंतराल पर दांतों की सफाई की सिफारिश की जाती है।</p>
<p>दांत निकालने से आंखों की रोशनी कमज़ोर हो सकती है।</p>	<p>दांत निकालने की अनुचित तकनीक जैसे कि झोलाछाप डॉक्टर्स के द्वारा अभ्यास की जाने वाली तकनीक दाँत और आसन्न संरचनाओं के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। यदि आवश्यक है तो दांत निकालने के लिए एक योग्य दंत चिकित्सक से परामर्श करें, अगर आप ऐसी अनुचित जटिलताओं से बचना चाहते हैं।</p>
<p>उम्र बढ़ने के साथ दांत ढीले/दूटना सामान्य बात है।</p>	<p>आपके दांतों का जीवन इस बात पर निर्भर करता है कि आप उन्हें कितनी अच्छी तरह रखते हैं। स्वरस्थ दांतों के लिए आहार, स्वरस्थ मुख की स्वच्छता अभ्यास, नियमित दंत जांच जैसे कारक बहुत महत्वपूर्ण हैं।</p>



अनुलग्नक – 2

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न— क्या बचपन में दंतक्षय हो सकता है, जब बचपन में दंतक्षय हो जाये तो क्या करना चाहिए?

उत्तर— हाँ। बच्चों को माँ लगातार बोतल से मीठा दूध पिलाने से सारे दांतों में सड़न हो सकती है। पहले दांत निकलने के तुरंत बाद, यह महत्वपूर्ण है कि माँ एक दंत चिकित्सक से बात करे और उसको जीवन में प्रारंभिक स्वच्छता के महत्व के बारे सलाह दी जाये।

प्रश्न— दांतों के रंग उत्तरने या दांतों में धब्बे से बचने के लिए क्या करना होगा?

उत्तर— नियमित रूप से टूथ ब्रश करने और कुल्ली करने की आदत दांतों पर दाग से बचने में मदद कर सकती है। इसके बाद भी दांतों में दाग बने रहने पर दंत चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

प्रश्न— दंत चिकित्सक द्वारा दांतों को कितनी बार साफ कराया जाना चाहिए?

उत्तर— यदि दांत अच्छी तरह से स्वस्थ हैं, तो वर्ष में एक बार नियमित चेक-अप पर्याप्त होगा। सफाई केवल तभी आवश्यक है जब दांतों में कैलकुलस जमा हो जाता है।

प्रश्न— क्या टूथपेस्ट की जगह नमक / मंजन को दांतों की सफाई के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है?

उत्तर— गुलमंजन / मंजन / टूथ पाउडर या ऐसी कोई भी सामग्री में अपघर्षक यौगिक पाए जाते हैं जो दांतों को धिस सकते हैं। इसके अलावा, यह पाया गया है कि गुलमंजन में तम्बाकू होता है और इस तरह मुख का अल्सर / मुख का कैंसर हो सकता है।

प्रश्न— दांतों को साफ करने के लिए क्या इस्तेमाल किया जा सकता है?

उत्तर— दिन में दो बार दांतों को साफ करने के लिए मुलायम बाल बाले ब्रश और मटर के दाने के आकार का पेस्ट का उपयोग करना उचित है। यह दांतों में प्लॉक जमा करने से रोकता है और दंतक्षय और मसूड़ों के रोगों को रोकता है।

प्रश्न— दांतों को कैसे स्वस्थ रखें?

उत्तर— सुबह में एक बार और हमेशा सोने से पहले ब्रश करना, हर भोजन के बाद पानी से कुल्ला करने का अभ्यास दांतों को स्वस्थ रखने का सबसे अच्छा तरीका है। मीठा / चिपचिपा खाना जैसे केक, ब्रेड, बिस्कुट, चॉकलेट, कैंडी, चावल आदि खाने के बाद पानी से कुल्ला करने का भी अभ्यास करना चाहिए।

प्रश्न— दांतों पर सफेद दाग होने का क्या कारण है?

उत्तर— कई ऊपरी और निचले सामने के दांतों को कवर करने वाले एक विशिष्ट पैटर्न के बाद दांतों पर सफेद दाग की उपस्थिति दंत फ्लोरोसिस का संकेत है। यह उस क्षेत्र के भू जल आपूर्ति में अत्यधिक फ्लोराइड की मात्रा के कारण होता है। इसे गंभीरता से मूल्यांकन और आवश्यक कार्रवाई के लिए दंत चिकित्सक द्वारा मूल्यांकन किया जाना चाहिए। इसके अलावा, यदि फ्लोराइड अधिक मात्रा में पीने के पानी में पाया जाता है, तो संबंधित अधिकारियों को पानी में फ्लोराइड के बारे में सतर्क रहने और सूचना देने की आवश्यकता है।

प्रश्न— क्लेफ्टलिप क्या होते हैं और क्लेफ्टलिप होने का क्या कारण होते हैं? क्या इसका इलाज किया जा सकता है?

उत्तर— मुंह के तालु या या हॉंठ का दो हिस्सों में कटा होना या विभाजित होने को क्लेफ्ट या हॉंटो में फांक कहा जाता है। यह प्रारंभिक गर्भावस्था में गर्भावस्था के दौरान आनुवांशिक या कुछ दवाओं के कारण भी हो सकता है। जन्म के तुरंत बाद डॉक्टर को रिपोर्ट करना महत्वपूर्ण है ताकि उपचार की जानकारी और दूध पिलाने सम्बन्धी सही जानकारी प्राप्त हो सके।

प्रश्न— जब 1 साल की उम्र के बाद भी बच्चों में दांत न निकले तो क्या करें?

उत्तर— किसी भी अन्य विकल्पों पर विचार करने से पहले एक दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

प्रश्न— क्या अनियमित रूप से टेढ़े मेढ़े दांतों को ठीक किया जा सकता है, यदि हाँ तो कब?

उत्तर— हाँ। अपने डेंटिस्ट से सलाह लें। कुछ बच्चों को टेढ़े-मेढ़े दांतों के सुधार की आवश्यकता होती है और 3 साल की उम्र तक ठीक करने की आवश्यकता होती है, जबकि कुछ को 12 साल के आसपास उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

प्रश्न— तम्बाकू/चबाने वाली तम्बाकू छुड़ाने में किसी व्यक्ति की मदद करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

उत्तर— उन्हें तम्बाकू खाने या चबाने के इस्तेमाल में देरी करने की सलाह देनी चाहिए, दिमाग में तम्बाकू के विचार को ना पैदा होने देना, दिन में लगभग 4–5 लीटर पानी पीने की सलाह देना, व्यायाम और पुरी तरह से तम्बाकू को त्यागने के लिए एक तारीख निर्धारित करना जो कोई भी व्यक्ति कर सकता है। इसके अलावा, व्यक्तिगत परामर्श के लिए निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र रेफर करने में व्यक्ति की मदद कर सकते हैं।

प्रश्न— दूध के दाँत के गड्ढे भरना कितना ज़रूरी है?

उत्तर— दूध के दांत स्थायी दांतों के निकलने को निर्देशित करते हैं और दांतों के स्थायी सेट के लिए प्राकृतिक स्थान को बनाए रखते हैं। इसके अलावा, वे चबाने और बोलने जैसे कार्यात्मक पहलुओं के लिए महत्वपूर्ण हैं। इस प्रकार यह महत्वपूर्ण है कि दूध के दांतों को स्वस्थ रखा जाए और सङ्ग हुए दूध के दांतों को भरा जाना महत्वपूर्ण है।

प्रश्न— मेडिकेटेड सीरप का उपयोग करने के बाद बच्चे के मुँह को क्यों धोना/साफ करना चाहिए?

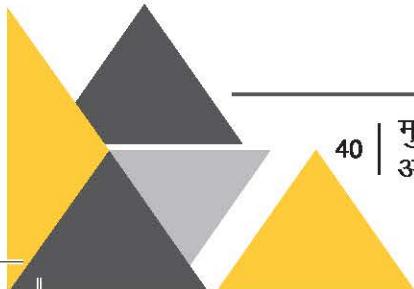
उत्तर— बच्चों को लिए ज्यादातर मेडिकेटेड सीरप में मीठी चीज़ डालकर उन्हें स्वादिष्ट बनाया जाता है। यदि बच्चे को मेडिकेटेड सीरप पिलाने के बाद इसे बिना साफ किये छोड़ दिया जाता है, तो दांतों पर सीरप के जमा रहने से दंतक्षय हो सकता है।



अनुलग्नक 3

सामान्य बीमारियों की रोकथाम और प्रबंधन

दंतक्षय				
सामान्य रोकथाम	<ul style="list-style-type: none"> रोजाना कम से कम दो मिनट के लिए अपने दांतों को दो बार ब्रश करें। नाश्ते और भोजन के बीच स्नैकिंग वाले चिपचिपे/मीठे भोजन से बचें। गाजर जैसे फाइबर और विटामिन से भरपूर कच्चे भोजन का सेवन करें। अपने मुँह को नियमित रूप से दन्त चिकित्सक से जांच कराएं। 			
वर्ग	परिवार	समुदाय	एचडब्ल्यूसी (एमएलपी)	पीएचसी/सीएचसी
प्रबंधन	<ul style="list-style-type: none"> पानी से कुल्ला करना और दांतों को ब्रश करना गर्म नमक के पानी से कुल्ला करें दर्द के मामले में एक लौंग रखें या लौंग का तेल लगाएं। निकटतम हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर पर जाएं। 	<ul style="list-style-type: none"> परीक्षण और दंतक्षय के लिए जाँच करें। दंतक्षय को रिकॉर्ड करें। अस्थायी दर्द से राहत के लिए दंतक्षय के स्थान पर लौंग का तेल लगाएं। दंतक्षय और अन्य सूजन के कारण के बीच अंतर करें। उचित उपचार के लिए डेंटल सर्जन को संदर्भित /रेफेर करें। 	<p>यदि चिकित्सा अधिकारी उपलब्ध हो:</p> <ul style="list-style-type: none"> यदि दंतक्षय से संबंधित दर्द/सूजन हो तो रोग निवारक राहत प्रदान करें। सीएचसी/डीएच में निकटतम दंत चिकित्सक को देखें। <p>यदि दंत चिकित्सक उपलब्ध है:</p> <ul style="list-style-type: none"> अंतिम निदान (Diagnosis) निरोधक प्रक्रिया <ul style="list-style-type: none"> सीलेंट प्लेसमेंट फ्लोराइड का उपयोग एआरटी मुख रोग का निरोध—उपचार सडे हुए दांतों का भरना। एंटीबायोटिक्स लिखना (यदि आवश्यक हो) एंडोडोन्टिक/निष्कर्षण प्रक्रियाओं के लिए योजना। 	
टिप्पणी				
	<ul style="list-style-type: none"> स्वम की दवा से बचें। दांतों के बीच/दांतों को खोदने से बचें। दर्द वाले स्थान पर कपूर/तंबाकू/पेट्रोलियम उत्पाद/नमक रखने से बचें। गाल पर बाम या कोई दर्द निवारक क्रीम लगाने से बचें। सूजन के स्थान पर बाम या किसी भी दर्द से राहत देने वाले बाम को लगाने से बचें। निरंतर दवा के इस्तेमाल से बचें। 			



मसूड़े के रोग

सामान्य रोकथाम	<ul style="list-style-type: none"> रोजाना कम से कम दो मिनट के लिए अपने दांतों को दो बार ब्रश करें। नाश्ते और भोजन के बीच स्नैकिंग वाले चिपचिपे/मीठे भोजन से बचें। गाजर जैसे फाइबर और विटामिन से भरपूर कच्चे भोजन का सेवन करें। गर्भावस्था के दौरान ब्रश करना न छोड़ें। अपने मुह को नियमित रूप से दन्त चिकित्सक से जांचकराएं। 			
वर्ग	परिवार	समुदाय	एचडब्ल्यूसी (एसएचसी)	पीएचसी / सीएचसी
प्रबंधन	<ul style="list-style-type: none"> कुल्ला करना और दांतों को ब्रश करना गर्म नमक के पानी से कुल्ला करें। निकटतम हेल्थ एंड वैलनेस सेन्टर पर जाएँ। 	<ul style="list-style-type: none"> मसूड़े के रोगों की पहचान और जांच करें उपरोक्त लक्षणों के लिए पूछें दांतों पर जमा गन्धगी को देखें ढीले दांतों के बीच आये हुए स्थान को देखें मसूड़ों और सूजन वाले मसूड़ों के रंग में परिवर्तन की जाँच करें ब्रश, कुल्ली करना और अंदर के सफाई पर निर्देश दें दंत चिकित्सक को करें 	<ul style="list-style-type: none"> निदान की समीक्षा करें मुख रोग का निरोध—उपचार व्लोरहेविसडीन (0.2% व्लोरहेविसडीन ग्लूकोनेट) माउथवाश (यदि आवश्यक हो, गंभीर मसूड़े की सूजन और पीरियोडोटाइटिस के मामले में) का उपयोग करने की सलाह दें सूजन और खून बह रहे मसूड़ों के मामले में टैनिक एसिड एस्ट्रिंजेंट (a Stringent gum paint) को लगाने की सलाह दें एंटीबायोटिक दवा लिखें (यदि आवश्यक हो) जरूरत पड़ने पर मसूड़े के ऑपरेशन के लिए जिला अस्पताल के लिए रेफर करें। 	<ul style="list-style-type: none"> खुद की दवा करने से बचें। गले पर बाम या कोई दर्द निवारक क्रीम लगाने से बचें। सूजन के स्थान पर बाम या किसी भी दर्द से राहत देने वाले बाम को लगाने से बचें। निरंतर दवा के इस्तेमाल से बचें।
टिप्पणी				
मुख के स्वास्थ्य देखभाल पर एमपीडब्ल्यू के लिए प्रशिक्षण मैनुअल 41 आयुष्मान भारत – हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स				



दांतों की आपातकालीन स्थिति

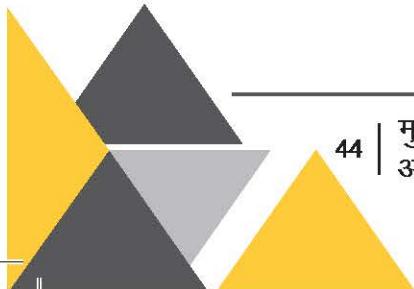
दांतों की आपातकालीन स्थिति				
सामान्य रोकथाम	परिवार			
वर्ग	परिवार	समुदाय	एचडब्ल्यूसी (एसएचसी)	पीएचसी / सीएचसी
1. दर्द	<ul style="list-style-type: none"> • रोजाना अपने दांतों को दो बार ब्रश करें। • मीठे भोजन से बचें। • अपनी स्वस्थ/अच्छे खाने की योजना रखें। • अपने मुँह को नियमित रूप से दन्त चिकित्सक से जांच कराएं। 		<ul style="list-style-type: none"> • दर्द के कारण को पहचानें • पैरासीटामाल की एक खुराक दें • दंतक्षय के स्थान पर लौंग का तेल लगाएं। • उचित उपचार के लिए डैंटल सर्जन को संदर्भित/रेफेर करें। 	<ul style="list-style-type: none"> • उपचार की समीक्षा करें • आवश्यक सुधारात्मक कार्रवाई करें
2. फोड़ा/सूजन	<ul style="list-style-type: none"> • निकटतम हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर /पीएचसी पर जाएं 		<ul style="list-style-type: none"> • यदि आवश्यक हो तो एंटी बायोटिक दवाओं की पहली खुराक दें (दंत चिकित्सक से परामर्श के बाद)। • निकटतम दंत चिकित्सक को संदर्भित/रेफेर करें। 	<ul style="list-style-type: none"> • उपचार की समीक्षा करें। • फोड़े की से मवाद निकालने जैसी आवश्यक सुधारात्मक कार्रवाई करें।
3. दांत की चोट	<ul style="list-style-type: none"> • ठंडा पैक लगाकर या साफ कपड़े से दबाकर रक्तस्राव को रोकें। • टूटे हुए दांत/टूटे हुए दांत के टुकड़े को बचाएं और दांत को दूध/नारियल के पानी में डालकर रखें। • एक घंटे के भीतर नजदीकी दंत चिकित्सक तक पहुंचने का प्रयास करें। <p>न करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ दांत को फेंके नहीं। ◆ इसे किसी भी गंदे कपड़े में न लपेटें। ◆ दांत को रगड़े/साफ न करें। ◆ दांत को सूखने न दें। 		<ul style="list-style-type: none"> • खून बहना रोकें। • एक घंटे के अंदर नजदीकी दंत चिकित्सक को दिखाएं। 	<ul style="list-style-type: none"> • रेडियोग्राफिकल जांच के आधार पर उपचार की योजना बनाएं। • एंडोलोगिक/निष्कर्षण प्रक्रियाओं के लिए योजना बनाएं।

<p>4. न भरने/ठीक होने वाला अल्सर</p>	<ul style="list-style-type: none"> मुँह की स्वयं जांच करें। अल्सर और/या लाल या सफेद पैच की पहचान करें जो 2 सप्ताह के बाद भी गायब नहीं होता है। हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर/पीएचसी पर जाएं। <p>यह न करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> दर्दवाले स्थान पर पर तंबाकू या किसी अन्य बाहरी पदार्थ को न रखें। रिपोर्टिंग में देरी। 	<ul style="list-style-type: none"> जनसंख्या आधारित स्क्रीनिंग में लिए गए दिशानिर्देशों का पालन करें। तंबाकू का सेवन छोड़ने के लिए पूरे समुदाय को संक्षिप्त व्यवहार संबंधी सलाह देना। 	<ul style="list-style-type: none"> अल्सर के कारण की पहचान करें। सलाह दें और उचित रेफरल प्रदान करें।
<p>5. अनियंत्रित रक्तस्राव</p>	<ul style="list-style-type: none"> ठंडे पैक का उपयोग करके रक्तस्राव को रोकें हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर/पीएचसी पर जाएँ। 	<ul style="list-style-type: none"> प्राथमिक चिकित्सा रक्तस्राव को रोकें उच्च कंद्र को रिपोर्ट करें 	<ul style="list-style-type: none"> रक्तस्राव को रोकें कारण को दूर करें। सलाह दें और उचित रेफरल प्रदान करें।
टिप्पणी			
<ul style="list-style-type: none"> स्वम की दवा से बचें। दांतों के बीच/दांतों को खोदने से बचें। दर्द वाले स्थान पर कपूर/तंबाकू/पेट्रोलियम उत्पाद/नमक/दर्द रखने से बचें। गाल पर बाम या कोई दर्द निवारक क्रीम लगाने से बचें। सूजन के स्थान पर बाम या किसी भी दर्द से राहत देने वाले बाम को लगाने से बचें। निरंतर दवा के इस्तेमाल से बचें। 			



दांतों और जबड़ों की अनियमित व्यवस्था

सामान्य रोकथाम	दांतों और जबड़ों की अनियमित व्यवस्था			
वर्ग	परिवार	समुदाय	एचडब्ल्यूसी (एसएचसी)	पीएचसी / सीएचसी
प्रबंधन	<ul style="list-style-type: none"> आदत पर रोक लगाना / खत्म करना, जैसे अंगूठा चूसने और मुंह से सास लेने, एक दुसरे पर चढ़े दांत, दांतों की तरफ से उल्टा काटना, रात को दांतों को पीसना, आगे की ओर निकले दांत / बड़े दांत, दांतों के बीच अंतर (वयस्कों में) की जाँच करें। 	<ul style="list-style-type: none"> दांतों पर चोट के बाद मुंह खोलने में कठिनाई। सभी दांतों/आघात के मामलों को निकटतम सीएचसी / डीएच पर पुनर्निर्देशित करें। 	<ul style="list-style-type: none"> ऑथोडॉन्टिक (दांतों का इलाज) इलाज की योजना बनायें 	
टिप्पणी				
<ul style="list-style-type: none"> मुंह की आदतों जैसे कि अंगूठा चूसना, रात को दांत पीसना और मुंह से सांस लेने से बचें। 				



योगदानकर्ताओं की सूची

MoHFW

1. श्री विशाल चौहान, संयुक्त सचिव (नीति), एमओएचएफडब्ल्यू
2. श्रीमती प्रीति पंत, संयुक्त सचिव, एमओएचएफडब्ल्यू
3. डॉ सुधीर गुप्ता, वरिष्ठ सीएमओ (एसएजी), डीटीईजीएचएस, एमओएचएफडब्ल्यू
4. डॉ एल स्वरतीचरण, अतिरिक्त डीडीजी, डी.टी. जीएचएस, एमओएचएफडब्ल्यू
5. डॉ प्रदीप खसनोबिस, अतिरिक्त डीडीजी, डी.टी. जीएचएस, एमओएचएफडब्ल्यू
6. डॉ गुरसिमरजीत सिंह छतवाल, स्टाफ सर्जन, डॉ. आरएमएल अस्पताल, नई दिल्ली
7. डॉ अंकिता पिपलानी, सलाहकार, सार्थीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, एमओएचएफडब्ल्यू
8. डॉ अभिषेक खन्ना, सीवीएच सलाहकार, डब्ल्यूएचओ—इंडिया

विशेषज्ञ

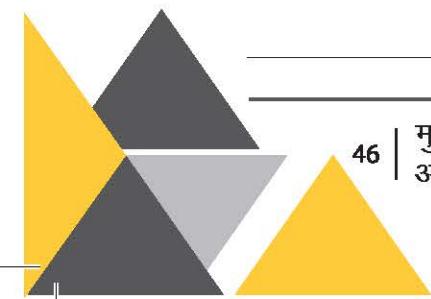
1. डॉ रितु दुर्गल, चीफ, सीडीईई
2. डॉ विजय माथुर, प्रोफेसर और प्रमुख, बाल चिकित्सा और निवारक दंत चिकित्सा, सीडीईआर, एम्स
3. डॉ ओपी खरबंदा, पूर्व प्रमुख, सीडीईआर
4. डॉ राकेश शर्मा, प्रोफेसर, मौखिक और मैक्रिस्लोफेशियल सर्जरी विभाग, एलएचएमसी
5. डॉ हर्ष प्रिया, एसोसिएट प्रोफेसर, सार्वजनिक स्वास्थ्य दंत चिकित्सा विभाग, सीडीईआर
6. डॉ अर्पित गुप्ता, एसोसिएट प्रोफेसर, सामुदायिक दंत चिकित्सा विभाग, पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़
7. डॉ उत्कल मोहन्ती, एसोसिएट प्रोफेसर, सामुदायिक दंत चिकित्सा विभाग
8. डॉ माया मस्कारेन्हास, बाहरी सलाहकार

एनएचएसआरसी

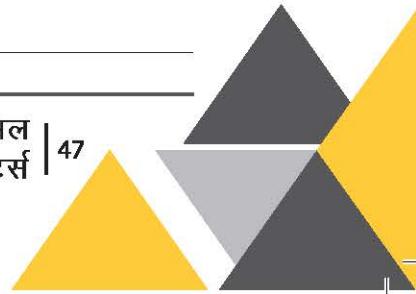
1. मेजर जनरल (प्रोफेसर) अतुल कोतवाल, कार्यकारी निदेशक
2. डॉ (फ्लाइट लेफिटनेंट) एमए बालसुब्रमण्य, एडवाइजर, सीपी—सीपीएचसी
3. डॉ नेहा दुमका, लीड कंसल्टेंट, नॉलेज मैनेजमेंट
4. डॉ नेहा सिंघल, वरिष्ठ सलाहकार, सीपी—सीपीएचसी
5. डॉ सुमन भारद्वाज, वरिष्ठ सलाहकार, सीपी—सीपीएचसी
6. डॉ अनवर मिर्जा, सलाहकार, सीपी—सीपीएचसी
7. श्री सैयद मोहम्मद अब्बास, सलाहकार, सीपी—सीपीएचसी
8. डॉ रुपिंदर सहोता, पूर्व वरिष्ठ सलाहकार, सीपी—सीपीएचसी
9. डॉ विजया शेखर सालकर, कनिष्ठ सलाहकार, सीपी—सीपीएचसी



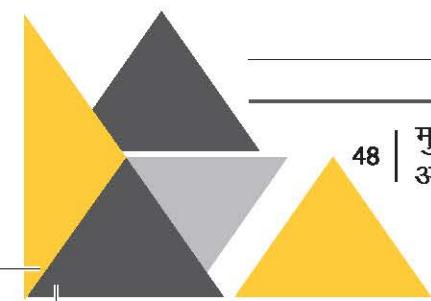
नोट्स



नोट्स



नोट्स





नमस्ते!

आप आयुष्मान भारत हेल्थ एंड वैलनेस सेन्टर्स (AB-HWC) टीम के मूल्यवान सदस्य हैं जो देश के लोगों को गुणवत्तापूर्वक व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। एबी-एचडब्ल्यूसी में सेवाओं के बारे में समुदाय के सदस्यों तक पहुंचने के लिए, निम्नलिखित सोशल मीडिया हैंडल से जुड़ें।



<https://instagram.com/ayushmanhwcs>



<https://twitter.com/AyushmanHWCS>



<https://www.facebook.com/AyushmanHWCS>



https://www.youtube.com/c/NHSRC_MoHFW



National Health Systems Resource Centre