सत्यमेव जयते

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

मौखिक आरोग्य काळजी घेण्यासाठी आरोग्य सेविका/ सेवकांकरिता प्रशिक्षण पुस्तिका

आयुष्यमान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्र

मौखिक आरोग्य काळजी घेण्यासाठी आरोग्य सेविका/ सेवकांकरिता प्रशिक्षण पुस्तिका

आयुष्यमान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्र

2021

अनुक्रमणिका		
प्रकरण १	विषय ओळख	१
प्रकरण २	सेवा वितरण पध्दती	३
प्रकरण ३	मुखाची सामान्य परिक्षण व मुखाच्या आरोग्य जोखमीची कारणे	७
प्रकरण ४	मुखाचे सामान्य आजार	१२
१	दंतक्षय / दातांमध्ये खड्डे पडणे	१२
२	लहानपणीचा दंतक्षय/दुधाची बाटली झोपेमध्ये मुखात ठेवल्यामुळे लहान मुलांमध्ये दातांचे विकार होणे	१३
३	हिरडयांचे आजार / सुज येणे	१४
४	हिरडयांची असामान्य वाढ	१६
५	तोंडाचे व्रण (अल्सर)	१६
६	मुखातील पांढरे डाग (ल्यूकोप्लाकिया)	१७
७	मुखामध्ये बुरशीजन्य आजार (Oral Thrush)	१८
८	अनियमित दात व जबडयाची रचना / व्यवस्था	१९
९	दुभंगलेले फाटलेले ओठ किंवा टाळु	२२
१०	पडलेले दात (दात नसणे)	२३
११	दांत व चेहऱ्यावर आघात/जखम	२४
१२	फलोराइड/दातांचा फ्लोरोसिसमुळे दांत मळकट दिसणे किंवा दातावर डाग पडणे	२४
१३	मुखाचा कर्करोग	२५
प्रकरण ५	मुख आरोग्य संवर्धन व मुखाच्या आजारांना रोखणे	३१
प्रपत्र १	गैरसमज व मुखाच्या आरोग्याच्या वस्तुस्थिती	४१
प्रपत्र २	नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न	४५
प्रपत्र ३	सर्वसामान्य आजारांना रोखणे व प्रतिबंध करणे	४७

प्रकरण १

विषय ओळख

२०१२ मध्ये जागतिक आरोग्य संघटनेने "मौखिक आरोग्य" म्हणजे मुख व चेहऱ्याच्या वेदना, मुख व गळ्याचा कॅन्सर. तोंडाचे चट्टे (व्रण) संक्रमण व हिरड्यांचे आजार, दातांचे विकार दातांचे नुकसान व इतर आजार व विकारांपासुन मुक्त राहणे असे घोषित केले आहे. ज्यामुळे कोणत्याही व्यक्तीच्या चावणे, तोडणे, चघळणे, हसणे, बोलणे या क्रियांवर विपरित परिणाम होऊन त्या कमी होणे किंवा मर्यादित होणे व त्याचा सामाजिक आरोग्यावर परिणाम होऊन मानसिकता बिघडणे असे जाहीर केले आहे.

मुखाचे आरोग्य हे सर्वसामान्य आरोग्याचा एक महत्वाचा भाग आहे. जो फक्त एक व्यक्ती नाही तर व्यापक आरोग्य प्रणाली व अर्थव्यवस्थेला प्रभावित करते. मुख आरोग्याचे व्यापक परिणाम व्यक्तीगत व लोकसंख्येच्या आरोग्य प्रणालीच्या स्तरावर झालेले आपण पाहु शकतो. कारण दंतक्षय व हिरड्यांचे आजार व्यक्तीगत आरोग्य व प्रकृतीला प्रभावित करतात. आर्थिक उत्पादन क्षमता कमी करते. आरोग्याच्या इतर प्रणाली मध्ये जोखमीची ठरु शकते. जे विकसनशिल राष्ट्र आहेत, भारतासहित त्यांची मुखाच्या आरोग्याच्या बाबतीत प्राथमिक आरोग्य सेवा या मर्यादित स्वरुपात आहेत. मुख आरोग्यासाठी प्राथमिक स्तरावर कार्यवाही करणे अत्यंत आवश्यक आहे. कारण प्राथमिक आरोग्य केंद्र किंवा ग्रामीण रुग्णालयामध्ये देखील जिथे दंतरोग तज्ञ नेमलेले आहे तेथे ही पुरेसे साधनसामग्री नसल्याने मुख आरोग्याची पुर्ण काळजी घेणारी यंत्रणा उपलब्ध नाही.

भारतीय लोकांमध्ये दंतक्षय आजाराचे प्रमाण खुप जास्त आहे. जवळ जवळ 1/3 लोकसंख्या दंतक्षयाच्या आजाराने त्रस्त आहे. ज्यांना उपचारची आवश्यकता आहे. शहरी व ग्रामिण भागात मुखाच्या आरोग्य उपचाराच्या स्थितीत बराच फरक आहे. ज्यात मुख्यतः ग्रामिण भागात गुणवत्ता पुर्वक सेवा मिळण्यात खुप असमर्थता दिसते. भारतातील ६०-६५% लोक ग्रामिण भागात राहतात जिथे मुख आरोग्याची देखभाल करणारी यंत्रणा मर्यादित आहे. ४०-५० % लोक दंतक्षयाने पीडित आहेत. ज्यामुळे ते वेदना व बैचेनी ने त्रस्त आहेत ९०% लोकांना हिरड्यांचे आजार आहेत. ६५ वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या लोकांमध्ये १९ ते ३२ % लोक दंत विहिन आहेत व एक लाखामध्ये १२.६ लोकांना मुखाचा कॅन्सर झालेला आहे. मधुमेहासारख्या जुनाट आजारांच्या वाढत्या प्रमाणामुळे तोंडाच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतात. ज्यामुळे त्यांच्या आजाराचे ओझे आणखी वाढवतात.

वर्ष २०१४-१५ मध्ये सुरु झालेल्या १२ व्या योजनेमध्ये राष्ट्रीय मौखिक आरोग्य कार्यक्रमातंर्गत (NOHP) प्रमुख ध्येय हे होते की देशाच्या सार्वजनिक आरोग्य सुविधांना स्वस्त, सोपे व गुणवत्तापुर्वक बनवुन मुख आरोग्य सेवांच्या वितरण व्यवस्थेला मजबुत बनविणे.

यामुळे राज्यातील दातांची काळजी घेणारे पथक जिल्हा रुग्णालयात तयार करण्यासाठी मदतच होईल व त्यांना मनुष्यबळ, दंत तपासणीची खुर्ची, इतर आवश्यक साधनसामुग्री उपलब्ध करुन देता येईल. आरोग्य शिक्षणाचे प्रचार साहित्य तयार करणे, राष्ट्रीय, क्षेत्रिय अधिकाऱ्यांना प्रशिक्षण देणे व कार्यक्रमांचे आयोजन, नियंत्रण व मुल्यमापन करणे ही जबाबदारी पार पाडतील.

भारतामध्ये आरोग्यवर्धिनी केंद्र (उपकेंद्र/ प्रा.आ.केंद्र/ शहरी प्रा. आ.केंद्र) पायाभुत मुख आरोग्य देखभाल देण्याची संधी प्राप्त करुन देतात. व सेवांच्या उपलब्धते बाबत ग्रामीण व शहरी व्यवस्थेमधील व्यापक अंतर स्पष्ट करुन देतात. देशातील सर्व लोकांमध्ये **रोग मुक्त मुख** आरोग्य सामान्य उद्दिष्ट पुर्ण करण्याच्या प्रक्रियेसाठी रुग्णाची फी देण्याची क्षमता असो किंवा नसो याचा विचार न करता करुन देतात.

आरोग्य उपकेंद्राच्या माध्यमातुन वितरित केल्या गेलेल्या व्यापक प्राथमिक आरोग्य देखभालीच्या तत्वापैकी एक रुप म्हणजे पायाभुत मुख आरोग्य देखभालीची सुरुवात करण्यात आली आहे. म्हणजेच उपयुक्त आरोग्य सुविधांसाठी मुख आरोग्या संबंधी सर्व भागाच्या उपलब्धतेचा विस्तार करता यावा.

यासाठी असांसर्गिक रोगांचे मौखिक तपासणी मध्ये मुखाच्या कॅन्सरची तपासणी स्क्रिनिंग व राष्ट्रीय बाल स्वास्थ कार्यक्रम या सुरु असलेल्या कार्यक्रमांचा फायदा मुख आरोग्यासाठी करुन घेता येईल.

हे पुस्तक आरोग्य सेवक / सेविका (MPW/ANM) यांच्या भुमिका व जबाबदाऱ्या ज्या मुख आरोग्याची देखभालशी संबंधित आहे. त्याबद्दल विस्ताराने माहिती देईल.

प्रकरण २

सेवा वितरण पध्दती

आपण आरोग्य सेवक/सेविकाची आरोग्यवर्धिनी उपकेंद्राच्या माध्यमातुन मुख आरोग्याची देखभाल यामधे काय भुमिका हे समजुन घेवू या.

मुख आरोग्य देखभाल मध्ये आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

१) व्यक्तिगत मुखस्वच्छतेच्या प्रथा, जोखमीच्या व्यवहाराची ओळख करुन घेणे व सामान्य अस्वच्छते मुळे होणाऱ्या आजार/रोगांबाबत जागृती वाढविणे ज्यात मुख्यतः तोंडाची स्वच्छता, आहाराचा सल्ला, तंबाखुचा निषेध करणे विशेषताः गरोदर माता लहान मुले, वृध्द माणसे, वैद्यकिय दृष्ट्या अक्षम व्यक्ती आणि विशेष आरोग्य देखभालची गरज असलेल्या लोकांमध्ये नियमित तोंडाची तपासणी करणे समाविष्ट आहे.

२) शाळेतील/अंगणवाडीतील मुलांमध्ये रोज ब्रशने दांत घासण्या बद्दल शिक्षण/जागृती करण्यासाठी शिक्षक व अंगणवाडी कार्यकर्ती यांच्याशी समन्वय साधुन अंगणवाडी केंद्रात स्लोगन जींगल्स यांचा वापर शालेयपुर्व शिक्षणात करुन व दररोज दोन वेळा योग्य पध्दतीने ब्रश करण्याची सवय लाऊ शकतो.

३) शाळेतील सर्व मुलांची मुखाची नियमित तपासणी साठी RBSK टीम बरोबर समन्वय साधावा.

४) जेवणानंतर प्रत्येक वेळी आधी व नंतर हात धुणे व ब्रश करण्याची सवय लागावी यासाठी प्राथमिक शाळेतील मुलांना शिक्षित/प्रोत्साहित करावे.

५) मुखाच्या कॅन्सर साठी युनिव्हर्सल स्क्रीनींग निश्चित करावे. तसेच CBAC form भरावा. तंबाखु खाणाऱ्या लोकांवर विशेष लक्ष द्यावे. व तंबाखु खाऊ नये याबद्दल सल्ला द्यावा.

६) प्रा.आ.केंद्र/ग्रामिण रुग्णालय/जिल्हा फिरता दवाखान्याच्या कामामध्ये भाग घ्यावा. तसेच जनजागृती वाढवणे व स्क्रिनींग करण्यासाठी दातांच्या स्क्रीनींग शिबिरांमध्ये भाग घ्यावा व ग्राम आरोग्य पोषण दिनाला समुदाय समाजातील लोकांना एकत्र करावे.

७) रुग्णांना जवळच्या दातांच्या आरोग्य सुविधा केंद्र/ किंवा संदर्भ केंद्रावर पाठवणे व तपासणी साठी तयार करणे

८) वेदना कमी होण्यासाठी तात्काळ उपाययोजना करण्यास समुदायाला मार्गदर्शन व वेळेवर संदर्भित करावे.

- पाण्याने गुळण्या करुन तोंड स्वच्छ करणे.
- लवंग तेलाचा उपयोग करणे
- गरज पडल्यास पॅरासिटॅमॉल ची गोळी द्यावी.

९) दातांच्या तपासणी बरोबरच जबडा व चेहऱ्याच्या आघाताबद्दल योग्य मार्गदर्शन व वेळेवर संदर्भित करणे.

१०) आरोग्यवर्धिनी उपकेंद्रावर औषधांचा साठा व रेकॉर्ड तयार करुन ठेवणे व मुख आरोग्याच्या संबंधित आरोग्य योजना व कार्यक्रमात सी.एच.ओ. ची मदत करणे.

११) मुख आरोग्याच्या स्थिती ओळखण्या साठी आशाला मार्गदर्शन करणे. व दातांच्या तपासणीची सुविधा देण्यासाठी जवळच्या आरोग्य वर्धिनी उपकेंद्र/ग्रामिण आरोग्य केंद्राला संदर्भीत करण्यासाठी मदत करणे.

आरोग्य सेवक/सेविका साठी आवश्यक ती काळजी घेणे/क्षमता वाढवणे

या कार्यक्रमांतर्गत चालणारे कार्य प्रभावी पध्दतीने करण्यासाठी आरोग्य सेवक/सेविका यांना पुढील कौशल्ये आवश्यक आहेत.

- विविध ठिकाणे (शाळा, कामाचे ठिकाण व लाभार्थी (जनता) मध्ये आरोग्य विकास व प्रोत्साहन कृती करण्यासाठी प्रभावीपणे फिरती करावी लागेल.
- दातांचे व हिरड्यांचे आजार, दांत पडल्यानंतर आलेले मुखात फोड, डेंटल फ्लोरोसीस, चट्टे, व्रण/ हिरड्यांची सुज, दांत किडणे, फाटलेले ओठ, टाळु व वेडेवाकडे दात या सात स्थिती ओळखणे व त्या रुग्णास योग्य ठिकाणी संदर्भित करणे आरोग्य सेवक/सेविकाला माहिती असले पाहिजे.
- मौखिक आरोग्यासाठी पायाभुत उपचारांना समजुन घेणे व विविध ठिकाणी त्याचा प्रचार करणे.
- मौखिक तपासणी सुरु करण्याची क्षमता असावी
- वेदनाशामक उपाय करण्यासाठी समाजाला मार्गदर्शन करणे.
- पाण्याने गुळण्या करणे व तोंडाची स्वच्छता करणे.
- लवंग तेलाचा उपयोग करणे
- आवश्यकतेनुसार पॅरासिटॅमॉल चा पहिला डोस देणे
- मुख, जबडा व चेहऱ्याशी संबंधित व दाताला इजा होणे अशा आपत्कालीन स्थिती व प्राथमिक उपचार करुन योग्य ठिकाणी रुग्णाला संदर्भित करणे.

आरोग्य सेवा वाटप पध्दती तक्ता

आरोग्य सेवक/सेविका वर समाज (सामुदायीक) व उपकेंद्र स्तर या दोन्ही जबाबदाऱ्या असतात.

सामुदायिक स्तरावर देखभाल	सामुदायिक आरोग्य केंद्र आरोग्यवर्धिनी उपकेंद्र स्तरावरील देखभाल	प्राथमिक आ.केंद्र/ आरोग्यवर्धिनी केंद्र / नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावरील देखभाल
• आशा, आ.सेवक,सेविका आणि सी.एच.ओ. यांच्यावर जनजागृती व आरोग्य संवर्धन ही जबाबदारी असतात • गृहभेटीद्वारे ग्राम आरोग्य पोषण दिवस, ग्राम आरोग्य पाणीपुरवठा,	• C.H.O.- १८ ते २९ वयोगटातील लाभार्थी जे CBAC form च्या स्क्रीनींगमध्ये येत नाही. त्यांचे मुख आरोग्यासाठी स्क्रीनींग करावे • सुरुवातीची तपासणी स्कीनींग व सामान्यदंत रोगाची प्रथम स्तरावरील उपाय योजना	स्क्रीनींग व रुग्ण ओळखणे (तपासणी अधिकारी/दंतरोग तज्ञ) • दातांच्या आजारासाठी त्या त्या वेळी तपासणी • आशा MPW/ANM/CHO द्वारे संदर्भित केलेल्या रुग्णांची तपासणी करणे **उपाययोजना**

स्वच्छता व पोषण समिती, महिला आरोग्य संघ यांच्या बैठका करणे • गरोदर, स्तनदा माता व लहान मुले तसेच वृध्द माणसे यांच्यावर विशेष लक्ष देण्याबरोबरच तपासणी साठी अक्षम लोकांसाठी आरोग्य वृध्दीचे प्रयत्न करावे • मुख आरोग्य संबंधी आरोग्य शिक्षण • मुख संबंधित स्वच्छता,प्रथा, सवयी, अंधश्रध्दा, गैरसमजुतीना संबोधित करावे. • आहारासंबंधी सल्ला व तंबाखु सेवन समाप्ती यातुन मुख रोगांना रोखणे. • स्क्रीनींग करणे व लवकर शोध घेणे • ०-१८ वर्षे वयोगटाच्या लोकसंख्येवर आधारीत (RBSK) स्क्रीनिंग व समाजावर आधारीत मुल्यांकन तपासणी यादी पुर्ण करणे. हि यादी ३० वर्षे आणि त्यापेक्षा जास्त वयाच्या लोकांसाठी असते • आशाद्वारे सीबॅक फॉर्म च्या माध्यमातुन मुख आरोग्य संबंधी स्थिती समजुन घेण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीची माहिती घेणे • आरोग्य सेवक/सेविका, आशा द्वारे दातदुखी किंवा इतर घातक समस्यांची ओळख करुन घेणे व आरोग्य वर्धिनी उपकेंद्रावर CHO कडे संदर्भित करणे.	• दंतक्षय,दांत व जबड्याची खराबी, दांताचे सुजणे. • कर्क रोग पुर्व व्रण (प्रीमॅलीग्नंट व्रण) /जखमा असतील तर त्या ओळखणे व त्या रुग्णास संदर्भसेवा देणे जिथे डेंटिस्ट व बाकी सर्व सुविधा उपलब्ध असतील. दंतप्रयोगशाळा सुरु असतील. **<u>उपाययोजना</u>** • दातांच्या सामान्य आजाराची प्रथम स्तरीय उपाययोजना उदा. रक्तस्त्राव, दातदुखी यासाठी ॲटीबायोटिक्स व सुज कमी करण्याची औषधे देणे. • प्रत्येक रुग्णाचे नोंदी ठेवणे व त्याची काळजी घेणे • सर्व मुलांच्या मुख तपासणी निश्चितपणे करणे साठी RBSK व शालेय आरोग्य तपासणी कार्यक्रमात समन्वय साधणे • कार्यक्षेत्रामध्ये मुख आरोग्य शिक्षण देणे व निवारण व प्रचार करण्यासाठी सल्ला देणाऱ्या आशा व ANM/MPW यांची मदत करावी. **<u>मुख आरोग्या संबंधी आरोग्य संवर्धन करणे</u>** • मुख आरोग्य संबधी आरोग्य देखभाल च्या माध्यमातुन बाहेरच्या रुग्णांसाठी माहिती, शिक्षण व संवाद साधणे (IEC) • मुख आरोग्याबद्दल आरोग्य शिक्षण देणे. मुख आरोग्यासंबंधी स्वच्छतेच्या सवयी, रितीरिवाज व अंधश्रध्दा तसेच गैरसमजा बद्दल माहिती सांगणे	एम.बी.बी.एस. आरोग्य अधिकारी • दांतदुखीची आपत्कालीन उपाययोजना अनियंत्रित रक्तदाब, दातांचा पक्षघात व जबडा तसेच चेहऱ्याशी संबंधित आघातासाठी प्राथमिक उपचार करणे. • दंतक्षय थांबविणेसाठी फ्लोराईडचा सामाजिक उपयोग करणे. • पुरेशा प्रशिक्षणानंतर एट्रोमोटिक रिस्टारेटिव टेक्नीक चा वापर करणे दंतरोग तज्ञ उपलब्ध असेल तर आणखी सेवा देणे • ग्लास आयनोमर सिमेंट (GIC) किंवा कंपोडिट चा वापर करुन खराब दांत (ठिक करा) वाचवणे • गरज असेल तेव्हा खोल खड्डा व फटींना भरुन काढणे • रुटकॅनॉल, स्केलींग व दातांना चमक आणणे. • दातांच्या मुळ संक्रमणा बद्दल सांगण्यसाठी आपात्कालीन सेवाकेंद्राचे उद्घाटन व पल्पथेरपी करणे. • दांत काढणे व फोडातुन पाणी काढणे. • दांत व चेहऱ्यावरील आघातानंतर उपाययोजना करणे • दातांचा ऱ्हास होतो हे ओळखुन जिल्हा रुग्णालय किंवा ग्रामिण रुग्णालयास संदर्भित करणे. जबड्याची कुरुपता, फाटलेले ओठ, टाळु, दातांमध्ये Floricte चे प्रमाण वाढणे जखमा, यावर उपाय योजना करणे. • शाळेमध्ये मुख आरोग्या बद्दल कार्यक्रम घेणे RBSk, NPPCF, ICDS R.C.H., NTCP या कार्यक्रमांतर्गत समन्वय साधणे. • आरोग्यवर्धिनी उपकेंद्र समुदाय आरोग्य केंद्र येथे होणाऱ्या कामाची

• गृहभेटी मध्ये व बाह्य संपर्क कृती / कामामधुन उपचार योग्य पध्दतीने घेतात का हे पाहणे व रुग्णाची देखभाल करणे	• आहाराचा सल्ला देणे व तंबाखु मुळे होणाऱ्या आजार किंवा दुष्परिणामांना रोखणे	निगराणी/देखरेख करणे. • आरोग्य उपकेंद्र व आरोग्यवर्धिनी केंद्रावर प्राथमिक आरोग्य पथकाची क्षमता वाढविणे.

प्रकरण ३

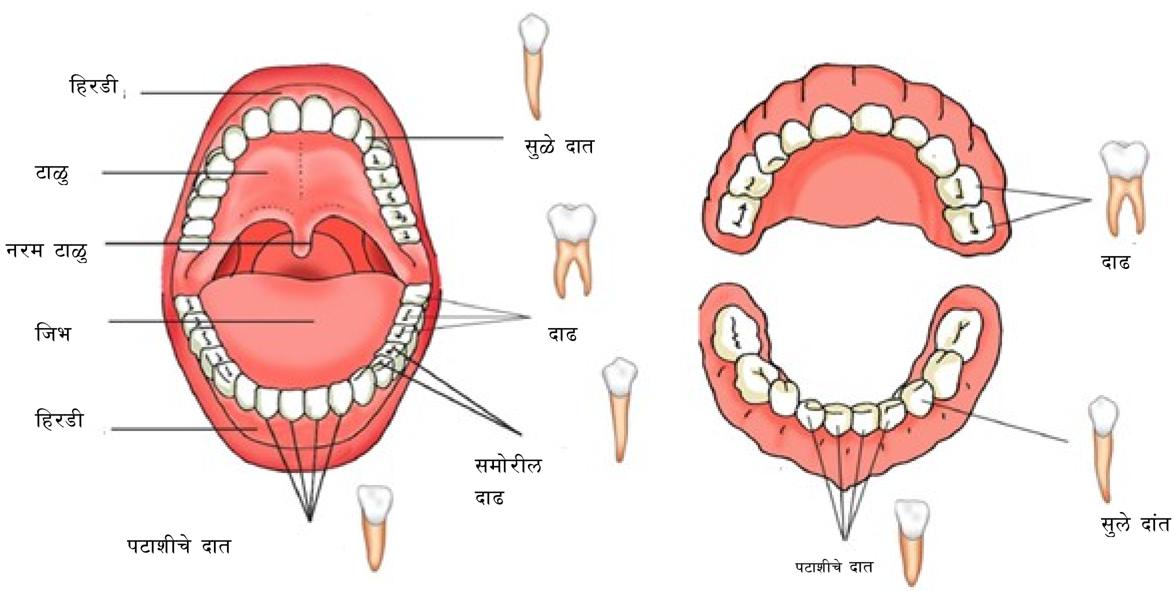
मुखाचे सामान्य परिक्षण व मुखाच्या आरोग्य जोखमीची कारणे

आता आपण मुखाच्या पोकळीची व मुखाची तपासणी कशी करतात याच्याबद्‌ल शिकणार आहोत

या भागात आपण शिकणारा

- निरोगी मुखाचे महत्व
- निरोगी मुखाचे भाग
- मुखाचे रोग कुणाला होतात

PARTS OF THE ORAL CAVITY



चित्र-१) प्रौढांचे दाताची रचना **२) लहान मुलांच्या दाताची रचना**

१) ओठः- ओठाची बाहेरची व आतल्या बाजुची तपासणी करावी आतल्या बाजुची तपासणी करतांना ओठाला हळुच बाहेरच्या बाजुने मोडावे. अंतस्थत्वचा ही निरोगी व्यक्तीची ओलसर व चमकदार दिसते. रंगात बदल, व्रण, सुज किंवा ओठांवर पापडी येते का यासाठी ओठांची तपासणी करावी.

२) गालः- गालांची आतुन तपासणी करावी. यासाठी ग्लोव्हज घालुन बोटाने तपासावे. आतली त्वचा मऊ, चमकदार व गुलाबी रंगाचा असेल तर निरोगी आहे व रंगात परिवर्तन सुज, व्रण, डाग असेल तर त्याचे निट निरिक्षण करावे.

३) हिरड्याः- रंग, स्थिरता, आकार यासाठी निरिक्षण करावे. निरोगी हिरड्या या व्यवस्थित आकाराच्या व गुलाबी रंगाच्या असतात.

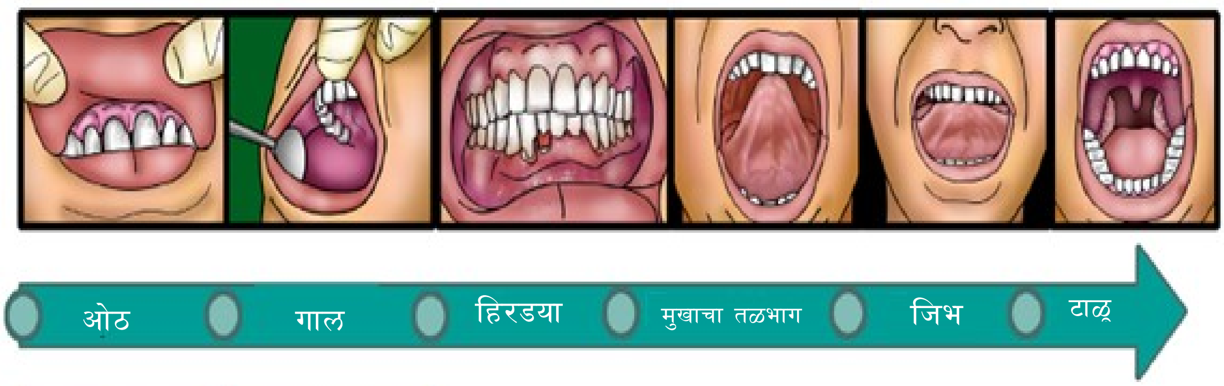
४) मुखाचा तळः- रुग्णाला जिभेच्या टोकाने तोंडाच्या वरच्या भागाला स्पर्श करण्यास सांगावे, तळावर लाळ पुरेशा प्रमाणात आहे का याचे निरिक्षण करावे.

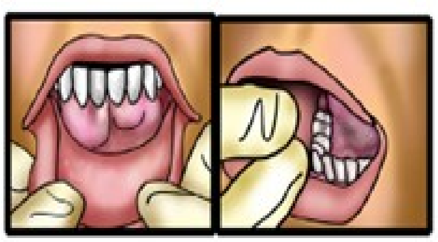
५) जीभः- जीभेच्या टोकांची परिक्षा प्रथम करावी. त्यानंतर जिभेच्या दोन्ही कडांची तपासणी यासाठी जीभ थोडी पसरावी लागेल. एका मऊ, नरम कपड्याद्वारे जिभेला एका बाजुला ठेऊन दुसऱ्या बाजुला जीभ फिरवावी लागेल जिभेच्या वरच्या भागाची तपासणी करण्यासाठी रुग्णास जीभ थोडी पुढे लांबवायला सांगावे लागेल जेणेकरुन तोंड उघडे राहील. खालच्या बाजुच्या तपासणीसाठी जिभेचे टोक तोंडाच्या वरच्या बाजुला लावावे लागेल. जीभेच्या बाजुच्या कडा, जिभ फिरवणे व मुखाचे तळाची तपासणी करावी. कारण याच जागांवर किंवा टाळुच्या वरच्या बाजुला कॅन्सर होण्याचे प्रमाण अधिक असते. मुखाचे कॅन्सरमध्ये अल्सर (व्रण) लालसर किंवा पांढरे चट्टे आढळुन येतात.

६) टाळुः- दातांच्या डॉक्टरांकडे असणाऱ्या छोट्या गोल आरशाने टाळुच्या हाड असणाऱ्या भागाची तपासणी करावी. स्वाभाविकतः हा गुलाबी रंगाचा, मजबुत असतो. व पुढच्या भागात एक नळीच्या आकाराचा भाग दिसतो. त्याची रंग, सुज, व्रण व फाटलेली टाळु यातील बदलांची तपासणी करावी.

७) नरम टाळुः- (टाळुच्या हाडाच्या मागील नरम, मऊ भाग ह्याचा स्वाभाविक रंग गुलाबी असतो. अल्सर (व्रण) व सुज आलेली आहे का ह्याची तपासणी करावी.

८) दांतः- मनुष्याच्या दातांचे २ सेट असतात. दुधाचे दात / लहान मुलांचे दांत / प्राथमिक दात व प्रौढांचे दांत/कायमचे दांत. प्रौढांचे एकुण ३२ दांत असतात. ८ समोरचे/ पटाशीचे (इनसाइजर), ४ सुळे (कॅनाइन) व ८ समोरील लहान दाढ (प्रीमोलर) व दोन्ही बाजुला चावण्यासाठी १२ दाढा (मोलार) असतात.





खालच्या ओठाचा आतील भाग

वरच्या ओठाचा आतील भाग

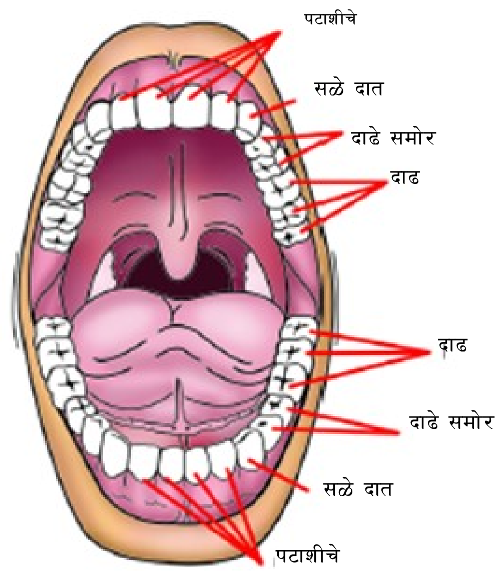
दांतांचे विविध प्रकार

१) समोरचे दांत/पटाशीचे दात (Incisors) हे समोरचे दांत वरती व खालील ४-४ असतात हे अन्नाचे छोटे छोटे तुकडे करणे व चावण्यासाठी असतात.

२) टोकदर दात (सुळे) कॅनाइनः- तोंडाच्या कोपऱ्यात बाजुला हे टोकदार दांत असुन त्यांचे काम अन्नाचे तुकडे करणे किंवा चावणे यासाठी असते.

३) समोरील लहान दाढः- हे जबड्याच्या (खालच्या व वरच्या) टोकदार दांतांच्या पाठीमागे दोन्हीबाजुला असतात. ह्यांचे कार्य म्हणजे अन्नाला पकडून चर्वण करणे असते. हे दांत फक्त प्रौढांमध्ये असतात.

४) दाढः- हे जबड्याच्या दोन्ही बाजुला खाली आणि वरती ३-३ असतात. व अन्नाचे छोटे छोटे तुकडे करण्याम काम हे दात करतात.



आकृती ३ दातांचे वेगवेगळे प्रकार

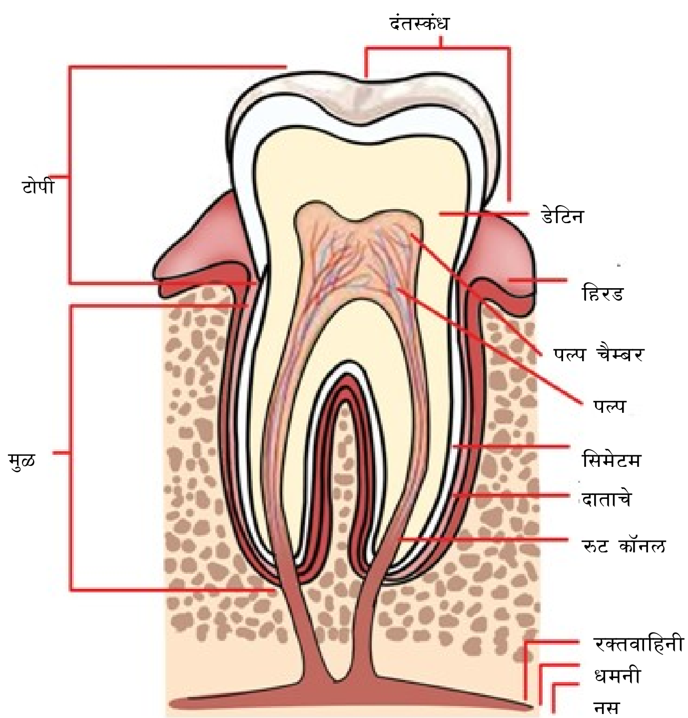
दांतांचे वेगवेगळे भाग

दातांचा पांढरा दिसणारा भाग हा त्याचा वरचा भाग आहे. हिरडी व हाडांच्या आतील लांब हिस्सा हे दाताचे मुळ आहे.

बाहेरच्या कठीण आवरणाला [Enamal] इनॅमल म्हणतात. आतला थोडा मऊ पिवळ्या भागाला डेंटीन म्हणतात. यामध्ये रक्तवाहिन्या व दातांच्या नसा (शिरा) असतात.

सर्व दातांची वरतुन तपासणी करावी त्यामध्ये किडलेले दांत, पडलेले दांत, दातांवर पिवळे, मातकट (भुरे) डाग पडणे. दातांमधील फटी/ खड्डे यांचे निरिक्षण करावे.

दाताचा आडवा छेद



आकृती ४ - दाताचा आडवा छेद

लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

१) दातांची तपासणी करण्यापुर्वी आपले हात स्वच्छ धुऊन हातमोजे (ग्लोव्हज) हातात घालावे
२) रुग्णाला थोडक्यात आपण काय काय तपासणी करणार हे सांगावे.
३) प्रत्येक वेळी जी उपकरणे वापरणार आहोत ती जंतुविरहीत असावी.

दुधाचे दांत येणे व पडण्याचा कालावधी

दात निघण्याचा क्रम

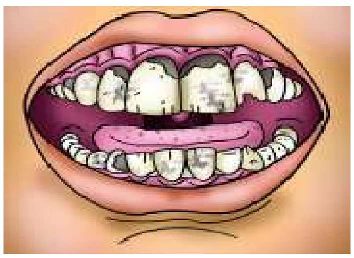
मुखाचे आजाराच्या जोखमीचे घटक

मुखाचे आजारासाठी जोखमीचे जे घटक आहेत तेच कारणे सामान्यतः आजार होणारे घटक असतात. मुखाचे आजारात बदलु शकणारा जो घटक आहे तो म्हणजे अयोग्य आहार घेणे विशेषतः जास्त प्रमाणात साखर, तंबाखु व दारु यांचे सेवन करणे हे प्रमुख कारणे आहेत. ज्याप्रमाणे हे असांसर्गिक आजार, मधुमेह, हृदयरोग व कॅन्सरचे ही कारण आहेत.

सर्व सामान्य जोखमीची कारणे पुढीलप्रमाणे

१) **आहारः-** साखर व चरबीयुक्त आहाराचे जास्त प्रमाण, रेषायुक्त व आवश्यक जीवन सत्व युक्त आहाराची कमतरता यामुळे दातांचे विकार व हृदयविकार, आघात (स्ट्रोक), स्थुलपणा (लठ्ठपणा) येतो.

२) **धुम्रपान करणे, तंबाखु खाणेः-** मुखाचे आजाराबरोबरच मृत्यु व अनेक आजारांचे कारण तंबाखु सेवन हेच आहे. धुम्रपान (सिगारेट, विडी, पाइप, हुक्का इ,) व धुम्रपान रहित (तंबाखु चघळणे, तपकीर, तंबाखुयुक्त पान, दाढीमध्ये ठेऊन खाल्ली जाणारी तंबाखु, तंबाखुचे कोणत्याही पध्दतीने केलेले सेवन हे हिरड्यांचे आजार, हृदयविकार, फुफुसांचे आजार, मधुमेह, मुखाचे कॅन्सर व इतर कॅन्सरला आमंत्रण देंतात.



- अस्वच्छतेमुळे दांत खराब होतात. त्यामुळे श्वासाची दुर्गंधी, हिरड्यांचे आजार व सुज हे आजार होतात.
- रोड अपघात, मारहाण यामुळे दांतांमध्ये वेदना व जबड्यांच्या, चेहऱ्याच्या हाडांचे आजार होऊ शकतात.

- **दारुचे सेवनः-** आत्यधिक प्रमाणात दारु पिल्यामुळे उच्च रक्तदाब, लिव्हरचे आजार हृदय रोग व मुखाचे कॅन्सर हे आजार होण्याचा धोका वाढतो. याशिवाय दारु समाजातील अनेक वाईट गोष्टींना आमंत्रण देते, उदा.दारुमुळे होणाऱ्या हिंसेमुळे जबडा व दांतांचे फॅक्चर होते.
- **तणाव :-** जास्त तणावामुळे अनेक आरोग्य समस्या व जीवन शैलीमध्ये बदल होतात. (उदा. खुप प्रमाणात धुम्रपान, दारु पिणे वाढते, खाण्यापिण्याच्या सवयी बदलतात. शारीरिक क्षमता कमी होते. तोंडाची स्वच्छता व वैयक्तिक स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष करणे ज्यामुळे पुढे तोंड व सामान्य आरोग्य समस्या उद्भवतात.

- असंसर्गजन्य आजार प्रामुख्याने आजारांमध्ये असंसर्गजन्य आजार होण्याच्या कारणांमुळे काही गोष्टींमध्ये समानता आढळते उदा. अयोग्य आहार प्रामुख्याने साखरेचे सेवन ज्यामुळे दातांची झीज लवकर होते. तंबाखु चे सेवन हे हिरड्यांच्या आजारांचे कारण आहे. दारुचे सेवन व तंबाखु ह्या दोन्हीमुळे मुखाचे कॅन्सर होऊ शकतो.

प्रकरण ४

मुखाचे सामान्य आजार

या पाठात आपण शिकाल
१) मुखाच्या वेगवेगळ्या समस्या
२)प्रत्येक समस्येच्या बाबतीत तुमची भुमिका

मुखाचे सामान्य आजारः-

१. दंतक्षय / दातांमध्ये खड्डे पडणेः-

दंतक्षय म्हणजे कायः-

दातांमध्ये कीड, दातांच्या कॅल्सीफाइड टिश्युना होणारा आजार आहे. जो लहान मोठे सर्व वयोगटातल्या व्यक्तींच्या दातांना होऊ शकतो.

भुरकट रंगाचे डाग दातांवर पडतात व दातांमध्ये छिद्र, फटी पण पडतात.

लक्षणे चिन्हेः-

- गरम, थंड किंवा आंबट व गोड खाल्यावर ठणक लागणे.
- दातांवर काळे किंवा भुरे डाग पडतात.
- दातांवर किंवा दोन दातांच्या मधे खड्डे होतात.
- दात तुटतात.
- दातांमधल्या खड्यात अन्नकण अडकतात.
- दातांमध्ये अचानक तिव्र वेदना होऊन त्या वेदना कान व कानाच्या आजुबाजुला पसरतात.
- जर या लक्षणाकडे लक्ष नाही दिले तर
  १) सुज येणे
  २) पु येणे या गुंतागुंत होऊ शकतात.

आकृती – करडया किवा काळया रंगाचा भाग किंवा दंतक्षयामध्ये दात पडलेले छिद्र

कारणे

- जंतुः- जंतु हे अतिशय सुक्ष्म जीव असतात. ते उघड्या डोळ्यांनी दिसत नाही. परंतु जेव्हा आपण काही खातो तेंव्हा आपल्या दातामधले जंतु ते खाद्यपदार्थ खातात आणि आम्ल तयार करतात. ज्यामुळे दातांची मोठ्या प्रमाणात हानी करतात व त्यामुळे दातांमध्ये खड्डे पडतात.
- दातांवरील खड्डे, फटी साफ करणे कठीण होऊन जाते. त्यामध्ये जंतु जमा होतात व ते दांत किडण्याचे कारण बनतात.

- जर अन्नपदार्थ जास्त वेळ मुखात राहिले तर जंतु जमा होतात ते आम्लाची निर्मिती करतात. ज्यामुळे दांत कमजोर होऊन लवकर पडतात.
- गोड व चिकट पदार्थ उदा. चॉकलेट, बिस्कीट, टॉफी, कोल्ड्रींक्स, कृत्रिम ज्युस यामुळे दांत किडतात.

आरोग्य सेवक/ सेविकांची भुमिका

काय करावे	काय सल्ला द्यावा

• दातांवरचे खड्डे, काळे, भुरे डाग व दातांमधील फटी ओळखावे
• दातांच्या वेदना ओळखणे व पु असेल तर तो बाहेर काढणे.
• पॅरासिटॅमॉल ची १ गोळी दातदुखीवर द्यावी.
• २ आठवड्यापेक्षा जास्त काळ गरम व थंड पदार्थ खाल्यावर दाताला ठणक लागणे
  • १ आठवड्यापेक्षा जास्त काळ दातांमध्ये वेदना व सुज
  • पु येणे
  • दातांवर काळे डाग दिसणे किंवा दाताचा रंग बदलणे
	• प्रत्येक जेवण व नाष्टयानंतर गुळणी करुन मुख साफ ठेवावे
	• वाटाण्याच्या (मटारच्या) दाण्या इतकी पेस्ट घेऊन दिवसातुन २ वेळा २ मिनिट दात स्वच्छ करावे.
	• स्वतःच्या मनाने औषधे वेदनाशामक गोळ्या घेऊ नये. (self medication)
	• जास्त गरम किंवा थंड पदार्थ पेय खाणे पिणे टाळावे.
	• साखरेचे, गोड, चिकट पदार्थ खाऊ नये.
	• दातदुखी वर कापुर/ तंबाखु/पेट्रोलियम पदार्थ / मीठ लाऊ नये.
	• टोकदार वस्तुने दात कोरु नये.

२. लहानपणीचा दंतक्षय/दुधाची बाटली झोपेमध्ये मुखात ठेवल्यामुळे लहान मुलांमध्ये दातांचे विकार होणे

दुधाची बाटली मुखात ठेऊन मुले झोपी जातात यामुळे ही लहानपणापासुनच दातांचे आजार सुरु होतात. बालपणातील दंतक्षयाची देखभाल – लहान मुलांमध्ये दातांमध्ये पोकळी निर्माण होणे याला नर्सिंग बॉटल कॅरीज/दंतक्षय म्हटले जाते. दातांमध्ये खड्डे वरच्या समोरच्या दातांमध्ये जास्त आढळतात. पण ते इतर दातांनाही प्रभावित करु शकतात.

बालपणीच्या दंतक्षयामुळे मुलांचे दात लवकर खराब होणे, दातांचे तुटणे, व्यवस्थित खाता न येणे, वेदना, फोड, पुळ्या येणे व कुपोषण होणे ह्या समस्या निर्माण होतात.

कारणेः–

अशी स्थिती अशा बालकांमध्ये होते ज्यांचे दांत खुप दिवस साखरेचे गोड, पातळ पदार्थांच्या संपर्कात असतात. जी बालके आपल्या तोंडात दुधाची बाटली घेऊन झोपतात व दिवसभर गोडसर पातळ पदार्थ पीत राहतात.

दुधाच्या बाटली मुळे होणाऱ्या दातांचे नुकसानी चे चित्र क ७

चिन्हे / लक्षणे

- दातांवर पांढऱ्या रंगाचे डाग पडतात.

- दाताचा रंग मळकट / भुरकट होणे
- तोंडात गोड दुध/ चिकट /नेहमी गोड जेवण घेणे.

आरोग्य सेवक/ सेविकांची भुमिका

काय करावे	काय सल्ला द्यावा
• काळे / भुरकट डाग, दातांमधे फटी व दातांचा रंग मळकट होणे • दातांत होणाऱ्या वेदना ओळखणे पु बाहेर काढुन टाकणे. • वरील लक्षणे दिसले तर रुग्णाला SHC/HWC ला संदर्भ सेवा द्यावी	• बाळाच्या तोंडात दुधाची बाटली ठेउन झोपु देऊ नये. • प्रत्येक खाण्याच्या वेळी नरम, स्वच्छ सुती कपड्याने दांत व हिरड्या स्वच्छ करा. बाटलीत उरलेले दुध बाळाच्या मुखात टाकू नये. • गोड रबरी निप्पल बाळाच्या तोंडात ठेऊन बाळाला झोपवू नये. • गुळ, मिठाई ,साखरेचा रस, साखरेचे स्नॅक्स देऊ नये • बाळाचा पहिला दांत आल्यानंतर त्याला मऊ बेबी टुथब्रश ने ब्रश करावा. मातेला सुचना द्यावी की पहिला दांत आल्यानंतर पिण्याच्या पाण्याने बेबी मउ टुथब्रशचा वापर करुन दातांची सफाई करावी. • बाटलीचा वापर बंद करुन कपाचा वापर सुरु करावा. • ३ वर्षापर्यंत बालकांना ब्रश करण्यासाठी आई वडिलांनी मदत करावी. • आईवडिलांनी ३-७ वर्षापर्यंतच्या मुलांच्या ब्रश करण्यावर लक्ष ठेवावे.

चित्र क्र.८ दांत किडण्या पासून रोखण्याचे उपाय

३. **हिरड्यांचे आजार / सुज येणे**

हिरड्यांचे आजार झाल्यामुळे दातांवर चिकटपणा येतो. त्यामध्ये जंतु असतात व त्यामुळे हिरड्यांवर सुज येते.

दातांचे चित्र क्र.९

कारणे:-

- जंतु
- मुखाची स्वच्छता न राखणे

- तंबाखु चघळणे/ धुम्रपान करणे
- ताणतणाव
- पौगंडावस्था / ंगरोदरपण / रजोनिवृत्ती मासिक पाळी हार्मोनल परिवर्तनमुळे हिरड्या संवेदनशिल होतात व सुजतात.
- कुपोषण
- जुने आजार जसे मधुमेह कॅन्सर, एड्स, हिरड्यांचे आजार यामुळे संसर्गा विरुध्द लढण्याची शारिरीक क्षमता कमी होते.

हिरड्यांची सुज चित्र क्र.१०

<u>ओळख व लक्षणे</u>

- दातांच्या वरती लालसर व सुजलेल्या हिरड्या
- हिरड्यांमधुन रक्त येणे
- दातदुखी, वेदना वाढणे
- श्वास दुर्गंधी
- हालणारे दांत
- दातांमध्ये फटी पडणे
- दातांवर मळकट रंगाचे किटण येणे

श्वास दुर्गंधी चित्र क्र.११

आरोग्य सेवक/ सेविकांची भुमिका

काय करावे	काय सल्ला द्यावा?
• हिरड्यांमधुन रक्त येणे व हिरड्यांचा रंग बदलणेच्या स्थिती मध्ये हिरड्यांची तपासणी करावी. मधुमेह हृदयरोग किंवा कुठल्याही आजारांच्या नियमित औषधे घेत असतील विशेष देखभाल व काळजी घेण्याची गरज असते. • वरील प्रमाणे लक्षणे असतील तर जवळच्या आरोग्य उपकेंद्र/सुविधा केंद्रावर संदर्भ सेवेसाठी पाठवावे.	• पाण्याने गुळण्या कराव्या • दिवसातुन २ वेळा २ मिनिट ब्रश करावा • कोणत्याही टोकदार वस्तुने दांत कोरु नये.

४. हिरड्यांची असामान्य वाढ

चित्र क्र.१२
औषधांमुळे हिरड्यांची वाढ अनैसर्गिक

हि एक अशी स्थिती आहे जेथे हिरड्यांच्या आकारात असामान्य वाढ झालेली आढळुन येते.

कारणे:-

- हिरड्यांचे रोग
- काही औषधे घेण्याचा इतिहास उदा. फिट्स, उच्च रक्तदाब
- गरोदरपणामध्ये जीवनसत्व सी ची कमतरता

संकेत:- (चिन्हे लक्षणे)

- हिरड्या चमकदार, मऊ व लाल रंगाच्या सुजलेल्या दिसतात
- हिरड्यांच्या कडेला फुगा आल्यासारखी सुज येणे
- लालसरपणा व हिरड्यांचा आकार वाढणे.

<u>आरोग्य सेवक/ सेविकांची भुमिका</u>

- रुग्णास जेवणानंतर गुळण्या करण्यास सांगावे.
- मऊ टुथब्रशने हळुहळु ब्रश करायला सांगावे
- समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्याशी सल्लामसलत करुन वरिल प्रमाणे लक्षणे दिसली तर जवळच्या प्रा.आ.केंद्राला वैद्यकिय अधिकारी, दंत चिकित्सक यांच्याकडे संदर्भित करावे.

५.तोंडाचे व्रण (अल्सर)

मुख व्रणामध्ये मुखाचा आतील भाग / आतला स्तर ओठ, गालांचा आतला स्तर व जीभेचा समावेश होतो.

कारणे:-

- जखम किंवा पेशींची झीज, जोरात ब्रश करणे, दातांच्या कवळीचे चुकीचे बसवणे ,दांत खाणे.
- ताणतणाव जो हल्ली किशोरवयीन मुलांमध्ये जास्त आढळतो
- कुठलीही ॲलर्जी किंवा हार्मोनल (संप्रेरकामुळे) परिवर्तनामुळे
- कुपोषण, जीवनसत्व B-12 ची कमतरता, आयर्न फॉलीक ॲसीड, झींक ची कमतरता यामुळे तोडांचा अल्सर (व्रण) होतात.
- जंतु संसर्ग, विषाणु किंवा बुरशीजन्य संसर्गामुळे तोंडात चट्टे होतात.

१३ जिभेच्या खालच्या भागात व्रण होणे

the tongue

- काही खाद्यपदार्थ व पेय यामुळे सुध्दा आम्ल किंवा ॲसिड तयार होते व त्यामुळे अल्सर तयार होतात.
- तंबाखु व दारु यांच्या आत्याधिक सेवनामुळे ही अल्सर होऊ शकतो.

चिन्ह व लक्षणे:-

- हे मुखातले व्रण बहुतेक ओठ / गाल, जीभ व टाळु यांच्या आतल्या स्तराला होतात.
- अल्सर होण्याअगोदर १-२ दिवस त्या भागाची अंगार व वेदना होतात.
- अल्सर च्या आजुबाजुला वेदना व लालसरपणा येतो.
- हे आकाराने गोल किंवा अंडाकृती असतात.
- एकच किंवा एकापेक्षा जास्त ही असु शकतात.
- अल्सरमुळे खाण्यात, ब्रश करण्यात, बोलण्यात व काही पेय पिण्यात अडचणी येतात.

आरोग्य सेवक/ सेविकांची भुमिका

- मिठाच्या पाण्याने गुळण्या करण्याचा सल्ला द्यावा
- खुप गरम पेय किंवा खाद्यपदार्थ खाऊ नये
- थंड पाण्याने गुळण्या कराव्या किंवा अल्सर वर बर्फ लावावा
- दिवसातुन २ वेळा ब्रश केल्याने तोंडाची योग्य स्वच्छता राखली जाते.
- जीवनसत्व बी, सी, व झींक युक्त आहार घेण्याचा सल्ला द्यावा
- वरील कोणतेही लक्षणे आढळले तर आरोग्य उपकेंद्र/आरोग्यवर्धिनी केंद्राला संदर्भित करावे.

Figure 14 Rinsing of Mouth with salt water

६. मुखातील पांढरे डाग (ल्युकोप्लाकिया)

हे जीभ व मुखाच्या वर होणारे पांढऱ्या रंगाचे चट्टे होतात. हे बऱ्याच वेळा मुखाच्या कॅन्सर शी जोडले जाऊ शकतात.

कारणे:-

- तंबाखु चघळणे / धुम्रपान करणे.
- सुपारी खाणे.
- गालाच्या आतल्या बाजुला चावल्यासारख्या जखमा.
- ओबडधोबड, वाकडे तिकडे दात असणे.
- दातांची कवळी योग्य पध्दतीने न लावणे.
- खुप दिवसांपासुन दारुचे सेवन करणे.

Figure 15 White Patch or Leukoplakia

चिन्ह व लक्षणे:-

- दातांवर पांढरे किंवा मातकट रंगाचे डाग येणे.
- जीभ, हिरड्या व गालाच्या आतला भाग जाड होणे व कठीण वर आलेला पृष्ठभाग.
- लाल रंगाचे डाग, जीभ व ओठांच्या खालच्या बाजुला चट्टे येतात.

आरोग्य सेवक/ सेविकांची भुमिका

- जीभेवर पांढऱ्या किंवा लाल व्रण ओळखण्यासाठी ओठ व गालाच्या आतल्या भागांची तपासणी करणे.
- धुम्रपान व तंबाखु खाणे व दारु पिणे हे बंद करण्याचा सल्ला देणे.
- पालक व गाजर सारख्या ॲटी ऑकसीडेंट युक्त भाज्या जेवणात भरपुर प्रमाणात असाव्यात.
- ब्रश करणे, गुळण्या करणे व मुखाची स्वच्छता ठेवणे.
- लालसरपणा हे कॅन्सरचे लक्षण असु शकते. समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांशी चर्चा करुन जर वरील लक्षणे आढळली तर त्वरीत वैद्यकिय अधिकारी किंवा दातांच्या डॉक्टरकडे पाठवावे.

७) मुखामध्ये बुरशीजन्य आजार (Oral Thrush)

मुखात होणारे व्रण हे बुरशीजन्य आजार आहे. ही एक सर्वसाधारण स्थिती आहे.

कारणे :-

- शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती कमजोर असणे
- खराब फिटींग केलेल्या दातांची कवळी.
- रोगप्रतिकारक औषधे/ स्टीरॉइड/इन्हेलर चा नित्य वापर करणे.
- मुखाचा कोरडेपणा.
- कॅन्सरचा उपचार किमोथेरपी/ रेडीओथेरपी.
- तोंडाच्या स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष.

चित्र क्र.१६ तोंडातला थर

लक्षणांवरुन ओळखणे

- पांढरे दह्यासारखे डाग / चट्टे ज्यांना ब्रश करुन काढु शकतो.
- जळजळ व वेदना.
- चव बदलणे.
- चावणे किंवा गिळण्यास त्रास.
- दुर्गंधी येणे.

आरोग्य सेवक/ सेविकांची भुमिका

- मुखामध्ये पांढरे चट्टे ओळखणे.

- आरोग्य समस्यांच्या आजाराच्या इतिहासाची माहिती घेणे.
- मुखाची नियमित स्वच्छता करण्याचा सल्ला द्यावा.
- चुकीच्या दाताच्या कवळीचा वापर बंद करावा.
- चुकीच्या दाताची कवळी व्यवस्थीत करुन घ्यावी
- मिठाच्या पाण्याने गुळण्या करण्यास सांगावे.
- भरपुर पाणी प्यावे व मुख ओलसर ठेवावे.

८. अनियमित दांत व जबड्याची रचना/व्यवस्था

दांत व वरचा / खालचा जबड्याची अनियमित रचना ह्यामुळे बोलणे, अन्न चावणे यामध्ये अडचणी येऊ शकतात. दात व जबड्याची अनियमित रचनेमुळे पुढील अडचणी येतात.

चित्र क्र.१७ तोंड उघडण्यास अडचण

अ) तोंड उघडण्यामध्ये अडचण येते. तोंड पुर्ण उघडता येत नाही. जबड्याची हालचाल करता येत नाही.

कारणेः-

- जबड्यांच्या स्नायुंमध्ये कडकपणा/वेदना होणे.
- मुखाच्या पोकळीमध्ये संसर्ग होणे.
- मुखाचा कॅन्सर.
- मुखाचे व्रण.
- मुखामध्ये पुळी किंवा गाठ होणे.
- जबडयाचं हाड तुटणे.
- धनुर्वात होणे.

ओळख व लक्षणे

- जबडा न हलवता ही त्यामध्ये वेदना होतात,
- खाद्यपदार्थ खाणे व गिळण्यात अडचणी निर्माण होतात.
- दातांवर ब्रश करतांना त्रास होणे.

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

- व्यक्तीच्या मुखात ३ बोटे टाकुन तोंड उघडण्यास सांगावे (मधले ३ बोटे)

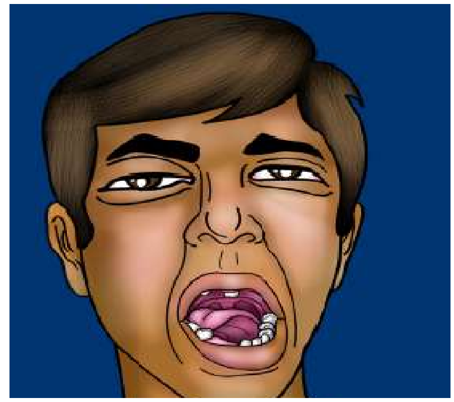
- जर एखाद्या व्यक्तीला तोंड उघडतांना अडचण येत असेल तर समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्याशी सल्लामसलत करुन जवळच्या आरोग्य केंद्रात रुग्णाला संदर्भित करावे. जिथे दंतरोग तज्ञ उपलब्ध असेल.

ब) जबड्याचे स्थान बदलणे

जबड्याचा खालचा भाग बाहेरच्या बाजुला सरकणे.

कारणे :-

- जबड्याला आधीच लागलेली जखम/ धक्का
- खुप जांभया देणे
- उल्टी करणे.
- जेवतांना मुख मोठ्या प्रमाणात उघडणे.



चित्र क्र.१८ जबड्याची अनियमितता

ओळख व लक्षणे

- खाणे व गिळणे यामध्ये त्रास होणे.
- बोलण्यामध्ये त्रास होणे.
- लाळ गळणे.
- हनुवटीची दिशा बदलणे.

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

खातांना व जांभई देतांना तोंड खुप मोठे उघडु नये.जर आपल्याला कोणत्याही व्यक्तीचा जबडा आपल्या स्थानावरुन हललेला, किंवा अव्यवस्थित दिसत असेल तर जवळच्या आरोग्य केंद्रात संदर्भित करावे. जिथे दंतरोग तज्ञ उपलब्ध असेल.

क) अनियमित दांत / वाकडेतिकडे दांत

दातांची अनियमिततेमुळे गंभीर मुख आरोग्या च्या समस्या निर्माण होतात. वेगवेगळ्या प्रकारचे अनियमित दांत किंवा वाकडे तिकडे दांत असू शकतात.

- एकाच ठिकाणी आलेले अनेक दांत
- पुढे आलेले किंवा मागे गेलेले दांत
- (रिव्हर्स बाईट) दांत चावणे
- मोठ्या माणसांमध्ये दातांमध्ये फटी निर्माण होणे.

चित्र क्र.१९ दातांची अनियमितता

कारणे :-

- फाटलेले ओठ व टाळु.
- लहानपणी खुप काळापर्यंत दुधाच्या बाटलीचा वापर.
- अंगठा किंवा बोटे चोखण्याची सवय, जीभेने जोर लावणे, तोंडाने श्वास घेणे, नखे खाणे यामुळे दातांवर दाब येतो.
- असामान्य आकाराचे दांत.
- दंतक्षयामुळे दुधाचे दांत लवकर खराब होणे.

ओळख व लक्षणे

- मागचे किंवा पुढचे दात नियमित नसणे.
- दातांमध्ये फटी असणे.
- असमान दांत.
- ओठ चावणे.
- चेहऱ्याची विषम अवस्था.
- वारंवार गाल किंवा जीभ चावणे.
- ओठांना साफ करण्यात अडचणी.
- एकमेकांत अडकलेल्या दातांमुळे ब्रश करणे अवघड होते.

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

- मुख आरोग्याच्या सवयी ओळखा
- आई वडिलांना मुलांच्या वाईट सवयी ज्या मुख आरोग्यावर परिणाम करतात. त्या रोखण्याचा सल्ला द्या.
- लहान मुलांना दुध बाटलीने न पाजण्याचा सल्ला द्यावा.
- मुख आरोग्याच्या चांगल्या सवयी लावाव्या.

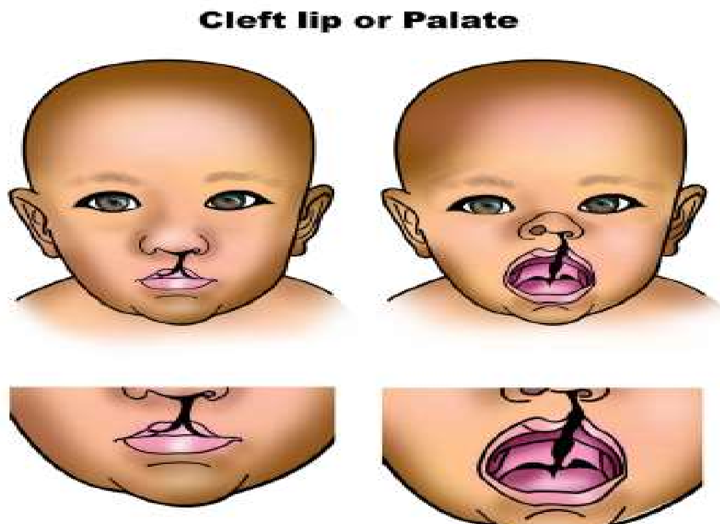
- जर उपरोक्त काही चिन्हे लक्षणे आढळली तर रुग्णाला आरोग्य उपकेंद्र, आरोग्यवर्धिनी केंद्रात संदर्भित करावे.

९. दुभंगलेले / फाटलेले ओठ किंवा टाळू

जन्मतः ओठ किंवा टाळु हे फाटलेले / दुभंगलेले असतात त्याला दुभंगलेले ओठ / टाळु म्हणतात.

फाटलेले ओठ- ओठांमध्ये जन्मत:विभाजन झालेले असते.

फाटलेले टाळू- टाळु मध्ये रेषेपासुन कट झालेला असतो. त्यामुळे टाळुचे विभाजन झालेले असते.



चित्र क्र.२० फाटलेले ओठ किंवा टाळु

कारणे :-

- जनुकिय आजार
- गरोदरपणात फॉलीक ॲसीड ची कमतरता असणे
- धुम्रपान व दारुचे व्यसन

ओळख व लक्षणे

- दुभंगलेले ओठ किंवा टाळू किंवा दोन्हीही.
- जेवण, गिळणे किंवा बोलणे यामध्ये अडचणी येणे.
- चेहरा कुरुप दिसणे, सुंदरता कमी होणे.

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

- दुभंगलेले ओठ किंवा टाळु किंवा दोन्ही च्या रुग्णास समुदाय आरोग्य अधिकारी/ आरोग्य उपकेंद्र/ आरोग्यवर्धिनीला संदर्भित करावे.
- समुदाय आरोग्य अधिकारी/ वैदयकीय अधिकारी च्या सहाय्याने डी.इ.आय.सी. च्या संदर्भात RBSK च्या पथकाशी समन्वय करावा.

- गरोदरपणात धुम्रपान/दारु पिऊ नये. असा सल्ला द्यावा.
- दुभंगलेले ओठ / टाळु असलेल्या बालकांना कसे भरवावे (फिडींग करावे) याचे प्रशिक्षण द्यावे.
- गरोदर पणात आयर्न फॉलीक ॲसीड च्या गोळ्या नियमित घेण्याचा सल्ला द्यावा.

१०. पडलेले दात :- (दात नसणे)

कधी कधी तोडांत एक दात किंवा अनेक दात उपलब्ध नसतात.

- बिना दाताचा जबडा असल्यास त्याला एडेटुलस म्हणतात.
- जर वरती किंवा खाली जबडयातील काही दात नसतात त्याला आंशिक एंडेटुलस म्हणतात जर सर्व दात गायब असतील तर त्याला संपूर्ण एडेटुलस म्हणतात.

कारणे :-

- दातांकडे दुर्लक्ष, खुप काळापर्यंत झालेली दातांची झीज यामुळे तुटलेल्या दातांचे पुर्ण नुकसान होते.
- अपघात किंवा मार यामुळे समोरच्या दातांचे नुकसान होते.
- सततचे आजार व हाडांचे विकार यामुळे सुध्दा दातांची पकड कमजोर होते व दातांचे नुकसान होते.

ओळख व लक्षणे

- पडलेले दांत
- चावण्यात अडचण येणे
- समोरचे दांत पडल्यामुळे व्यवस्थीत बोलता न येणे.
- लोकांमध्ये गेल्यावर ओशाळले पण येते व नाईलाजाने चेहऱ्यावर हसु आणावे लागते.

समोरचे दात पडलेले

पुर्ण दांत पडून गेलेले

मागचे दांत पडलेले

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

जे दांत पडून गेलेत ते पुन्हा बसविण्यासाठी जवळच्या दाताच्या डॉक्टरांकडे संदर्भसेवा दयावी व पाठपुरावा करावा.

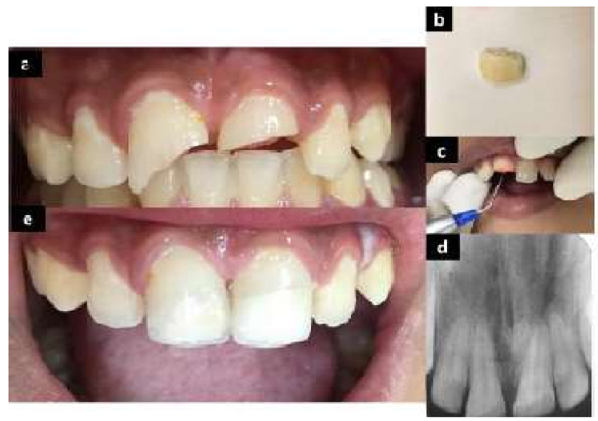
११. दांत व चेहऱ्यावर आघात / जखम

दांत व चेहरा सहज जखमी होऊ शकतो. खालील कारणांमुळे/ बाबींमुळे दांत व चेहऱ्याला इजा होऊ शकते.

- खेळणे/सायकल चालवणे/पळणे
- खेळतांना जखमी होणे
- रस्त्यावरील अपघात
- शारिरीक हिंसा
- पडल्यामुळे

ओळख व लक्षणे

- तुटलेला किंवा टक्कर लागुन तुटलेला दांत
- रक्त येणे
- समोरचा दांत पडणे किंवा त्याचे नुकसान होणे
- जखम झालेले, सुजलेले ओठ
- मागचे दांत व्यवस्थित न बसणे/जागेवरुन हलणे
- वेदना व रक्तस्त्राव
- बधीर होणे
- तोंड उघडण्यास अडचण/त्रास होणे.



चित्र क्र. २२ दात तुटणे

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

काय करावे	काय करु नये	काय सल्ला द्यावा
• दाबपट्टी किंवा थंड कपड्याने रक्तप्रवाह रोखणे • जखमा/ टक्कर झालेले दांत / तुटलेल्या दांताचा तुकडा सांभाळुन ठेवणे व त्याला दुध / पाणी / नारळ पाण्यामध्ये बुडवुन ठेवावे • रुग्णाला लवकरात लवकर जवळच्या दातांच्या डॉक्टरांकडे संदर्भ सेवा द्यावी • जर अपघात/जखम चेहरा, डोक्याला झाली असेल तर जवळच्या प्रा.आ.केंद्रात संदर्भित करावे	• दाताला चोळु नये • दातांला अस्वच्छ कपड्यात गुडाळु नये • दातांला कोरडा होऊ देऊ नये • दांत किंवा दातांचा तुकडा फेकुन देऊ नये.	असे अपघात होऊ नये याची असे सुरक्षित वातावरण बनवण्यास प्रोत्साहन द्यावे

१२. फ्लोराईड/दातांच्या फुलोरोसिसमुळे दांत मळकट दिसणे किंवा दातांवर डाग पडणे

खुप कालावधीपर्यंत अन्न व पाण्याच्या माध्यमातुन फ्लोराइड या घटकाचे शारिरात जास्त शोषण होते त्यामुळे दांत मळकट दिसतात. किंवा त्यावर डाग पडतात.फ्लोराइड दांत व हाडे दोघांवर परिणाम करतो. ज्या भागात पाण्यामध्ये फ्लोराइड चे प्रमाण २ P.P.M. पेक्षा जास्त आहे त्या भागात दात मळकट दिसणे

किंवा दातांवर डाग पडणे जास्त प्रमाणात आढळते. फ्लोराइड हाडांमध्ये जमा होते. त्याला स्केलेटल फुलोरोसिस म्हणतात.

कारणे :-

- पिण्याचे पाणी व अन्न च्या माध्यमातुन फ्लोराइड चे सेवन केले जाते
- फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट चा अतिरिक्त वापर केल्यामुळे

चिन्हे :-

- चुन्या सारखे (पांढरे) दांत
- दातांवर पिवळे तपकिरी डाग
- दातांवर छोटे छोटे खड्डे होणे

चित्र क्र. २३ डेंटल फुलोरोसिस

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

- ब्रश करण्यासाठी वाटाण्याच्या दाण्याएवढीच पेस्ट वापरण्याचा सल्ला द्यावा.
- फ्लोराइड युक्त पाणी न पिता पर्यायी व्यवस्था करा. असा सल्ला द्या
- आजाराची ओळख झाल्यावर समुदाय आरोग्य केंद्र/आरोग्यवर्धिनी केंद्रात संदर्भ सेवा द्यावी.

१३. मुखाचा कर्करोग

भारतामध्ये असलेल्या कॅन्सरच्या आजारात तोंडाचा कॅन्सर हा सामान्यपणे आढपणे आढळणारा कॅन्सर आहे. हा ओठ, गाल, हिरड्या, जीभ, तोंडाचा खालचा भाग, मुखाच्या वरचा हाडाचा भाग यासहित मुखा मुखाच्या पोकळीत पण होतो.

जोखमीची कारणे :-

- तंबाखु/धुम्रपान किंवा दारु पिणे
- सुपारी व चुना टाकलेले पान चघळणे/खाणे
- कमकुवत रोग प्रतिकारक शक्ती
- मुखाची योग्य स्वच्छता न करणे
- टोकदार दांत व चुकीची कवळी बसवणे.

चित्र क २४ तोंडाचा कॅन्सर

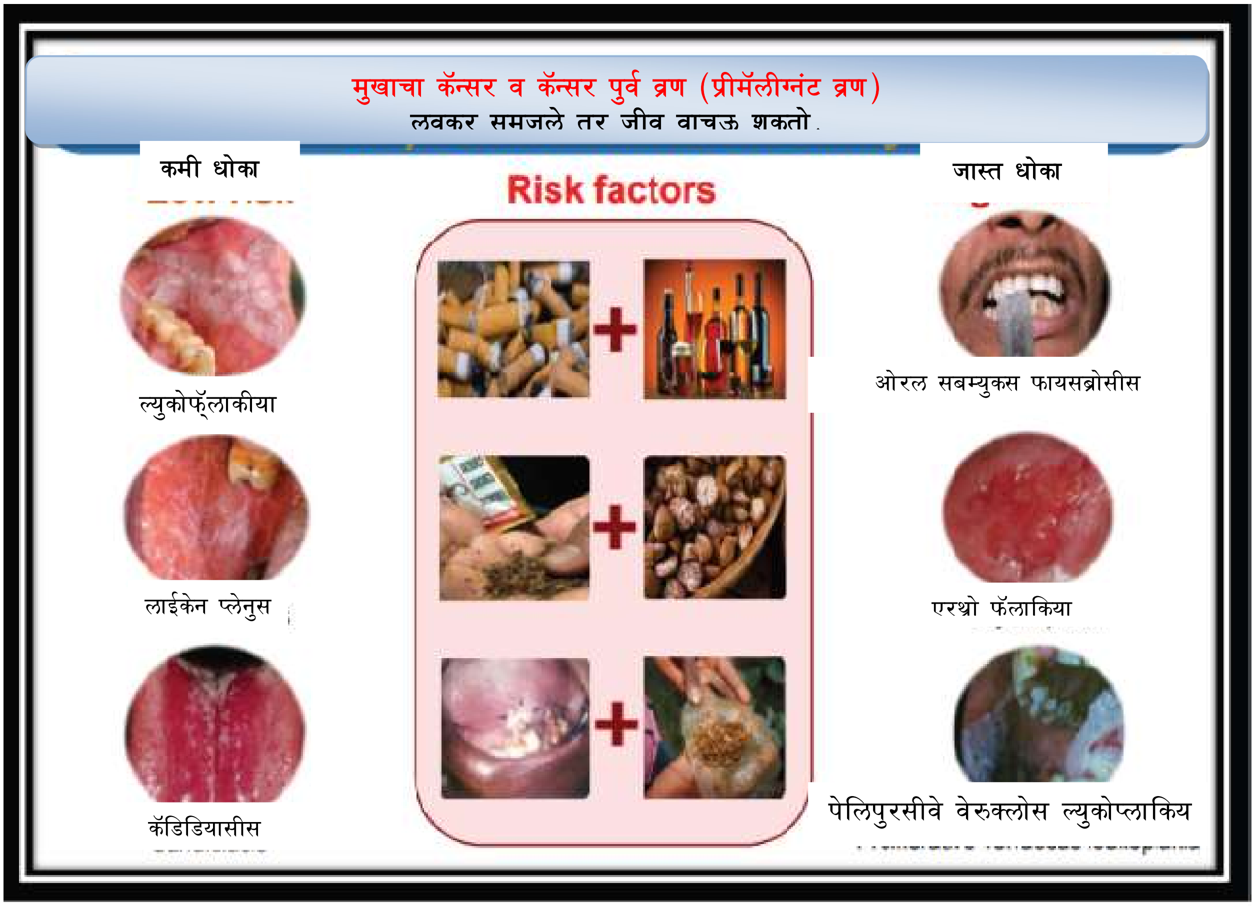
ओळख व लक्षणे

- मुखाच्या पोकळीत लाल किंवा पांढरा चट्टा
- मुखामध्ये व्रण होणे व तो १ महिन्यापर्यंत बरा न होणे
- मसालेदार पदार्थ खाण्यामध्ये त्रास होणे.

- तोंड उघडण्यास त्रास होणे
- जीभ हलवण्यास त्रास होणे
- आवाजात बदल होतो. (नाकातुन आवाज येतो)
- जास्त प्रमाणात लाळ गळणे
- चावणे, गिळणे व बोलण्यास त्रास होणे.

आरोग्य सेवक/सेवकांची भुमिका

- कॅन्सरच्या कारणांना ओळखणे
- मुखाची तपासणी करणे
- मुखाच्या कॅन्सरच्या बाबतीत लोकसंख्येच्या आधारावरील नियमांचे पालन करुन स्क्रिनींग करावे. प्रा.आ. केंद्र/ ग्रामीण रुग्णालयात संदर्भित करावे.
- तंबाखु, सुपारी चे व्यसन असेल तर ते बंद करावे.
- तंबाखु सोडविण्यासाठी तंबाखु सेवनामध्ये अंतर हळूहळू वाढवावे.
- इतर काही छंद जसे संगीत, वाचन, मित्रांशी गप्पा मारुन तंबाखु खाण्याची इच्छेला बाजुला करता येईल/टाळता येईल.
- तंबाखु खाण्याच्या इच्छेला कमी करण्यासाठी वारंवार पाणी प्यावे व तोंड ओलसर ठेवावे.
- दीर्घ श्वसन करावे, नियमित व्यायाम करण्याचा सल्ला दयावा.



जोखमीच्या समुहाकडे विशेष लक्ष दयावे

- गर्भवती माता
- लहान बाळ व मुले
- प्रौढ व वृध्द व्यक्ती
- आजारी व दवाखान्यात भरती असलेले लोक

अ) गर्भवती माता

का लक्ष ठेवावे

- शरीरामध्ये संप्रेरकामध्ये बदल होणे व त्यामुळे हिरड्यांवर परिणाम होतो ज्यामुळे हिरड्या सुजतात व त्यातुन रक्तस्त्राव होतो.
- जर हिरड्यांच्या विकाराकडे दुर्लक्ष केले तर हे बाळावर प्रभाव पडु शकतो. ज्यामुळे जन्माच्या वेळी बाळाचे वजन कमी होऊ शकते व बाळाचा वेळेपुर्वी जन्म होऊ शकतो.
- गरोदर पणात तंबाखु व दारु सेवन केले तर बाळाचा ओठ व टाळू दुभंगु शकतात.

आरोग्य सेवक /सेविकांची भुमिका

काय करावे	काय सल्ला द्यावा
• गरोदर मातांना गरोदर पणात मुखाच्या च्या आरोग्याच्या कोणत्या संभाव्य समस्या येऊ शकतात याबद्दल सांगावे • मुखाच्या आरोग्य समस्यांची ओळख करुन जवळच्या दंतरोग तज्ञाकडे संदर्भित करावे	• दररोज दोन वेळा मटारच्या दाण्याइतकी पेस्ट घेऊन मऊ ब्रशने ब्रश करावा • प्रत्येक जेवणानंतर पाण्याने व्यवस्थित गुळण्या कराव्या • हिरड्यामधुन रक्त येत असेल तर मिठाच्या गरम पाण्याने गुळण्या कराव्या. • गरोदरपणात दातदुखी किंव सुज असेल तर स्वतः कोणतेही औषध घेऊ नये. • योग्य आहार घ्यावा जसे फळे, भाज्या, धान्य, दुध, दही, मासे, चिकन, अंडे, बिया दाणे • साखर युक्त खाद्य पदार्थ खाऊ नये जसे कॅन्डी, कुकीज, केक, वाळलेली फळे, कोल्ड्रींक्स, व कृत्रीम रस • गरोदरपणाच्या पहिल्या व शेवटच्या तिमाही मध्ये दातांच्या सामान्य तपासणी साठी दंतरोग तज्ञाकडे जावे.

ब) लहान बाळे व मुले

यांच्याकडे का लक्ष द्यावे?

- त्यांच्या मुखात नेहमी दुध व गोड दुध किंवा जेवण असते.
- सुरुवातीच्या काळात मुखाच्या स्वच्छतेबाबत सांगीतले पाहिजे
- दांत पडणे किंवा दांत येणे सुरु असते त्यामुळे चिडचिड होते/अडचणी येतात.

हिरड्याच्या (गमपॅड) स्वच्छतेबद्दल शिक्षित करावे. हे लहान मुलांच्या मुखात दिसतात. (गमपॅड)

हिरड्या (गमपॅड) ची स्वच्छता कशी करावी?

- साबण व पाण्याने हात धुवावे
- एक स्वच्छ मऊ, सुती कपडा घ्यावा
- बोटाला कपडा सर्व बाजुने गुंडाळावा व पिण्याच्या पाण्यात बोट बुडवावे
- हळुच आपले बोट बाळाच्या तोंडात टाकावे
- वरच्या व खालच्या हिरड्यांना(गमपॅडला) पुसुन घ्यावे
- प्रत्येक स्तनपानानंतर गमपॅड ची स्वच्छता केली पाहिजे
  - उरलेले दुध बाळाच्या तोंडात राहु देऊ नये.
  - मातांना हे सांगावे की बाळाच्या पहिला दांत आल्यापासून तो दांत पिण्याच्या पाण्याने स्वच्छ करणे सुरु करावे.

मुलांचे दांत येणे

- मातेला सुरुवातीलाच बाळाच्या दांत येण्याबद्दल सल्ला द्यावा लागेल

- दांत येणे व पडणे या क्रिया या सामान्य घटना आहेत.
- मुल अशा वेळी चिडचिडे बनते, टणक वस्तु चावते.
- बाळाच्या तोंडात चोखणी देणे टाळावे.
- दांत निघतांना पोटाचे आजार व जुलाब होतात हे सामान्य आहे.
- मातांना सांगितले पाहिजे की बाळांना चावण्यासाठी गाजर किंवा सफरचंद द्यावे.
- जेंव्हा मुलांचे दात येण्याची क्रिया सुरु होते त्यावेळी एक मऊ टुथब्रश पण मुलाला देऊ शकतो. ज्यामुळे मुलांना ब्रश करण्याची भावना तयार व्हायला मदत होऊ शकेल.

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

काय करावे	काय सल्ला द्यावा
हिरड्यांच्या स्वच्छतेवर लक्ष द्यावे	• पहिला दात आल्यापासून ब्रश करण्याचा सल्ला द्यावा • साखरेचे पदार्थ जसे की मिठाई,गुळ, इ.कमी प्रमाणात खाण्याचा सल्ला द्यावा • आईवडिलांना मुल ३ वर्षाचे होईपर्यंत ब्रश करण्यामध्ये मदत करण्याचा सल्ला द्यावा • ३-७ वर्षापर्यंत मुल योग्य पध्दतीने ब्रश करते किंवा नाही याची देखरेख करावी. असा सल्ला द्यावा

क) वृध्द व्यक्ती

का?

- अनेक रोगांचा/आजारांचा प्रभाव असतो
- वेगवेगळ्या औषधी घेण्याचा परिणाम
- वाढत्या वयाबरोबर हाडे, दांत व हिरड्यांच्या स्थितीमध्ये बदल
- हाडांची कमजोरी व हिरड्यांची पकड कमी झाल्याने दात पडणे

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

काय करावे?	काय सल्ला द्यावा?
समस्या ओळखाव्या उदा. • दात नसणे, तुटलेले दांत फक्त • कवळी संबंधीत समस्या • हिरड्यांच्या वेदना व सुज • गरम थंड अन्न चावण्यामध्ये संवेदनशिलता	• दंतरोग तज्ञांचा सल्ला द्यावा. पडलेल्या दातांना बदलावे • दांताचे मुळ शिल्लक आहे असे दांत • प्रणालीगत (सिस्टेमिक) तपासणी करुन वैदयकीय अधिकाऱ्याचा सल्ला घ्यावा • चुकीच्या कवळी ची दुरुस्ती करुन घेण्याचा सल्ला • कवळीची स्वच्छता व सुरक्षितता

	• जेंव्हा उपयोग करायचा नसेल तेंव्हा कवळी पाण्यात बुडवून ठेवावी • हाडे व गम-मार्जिन कमी होणे • रात्रीच्या वेळी कवळी एका डब्यामध्ये स्वच्छ पाण्यात ठेवावी. • रोजचे पाणी बदलावे.

ड) वैद्यकिय दृष्ट्या अक्षम / दवाखान्यात भरती व्यक्तींची काळजी

का?

- दवाखान्यात भरती असण्याचा परिणाम असतो.
- दवाखान्यात भरती असल्याच्या काळात तोंडाच्या स्वच्छतेचा अभाव असु शकतो.
- आहार भोजनाच्या पध्दतीत बदल
- प्रणालीगत (सिस्टेमिक) आजारांचा प्रभाव
- विकलांग व लहान मुलांमधे मुख स्वच्छता करण्यात असमर्थता

आरोग्य सेवक/सेविकांची भुमिका

काय करावे?	**काय सल्ला द्यावा?**
• दातांच्या सामान्य समस्या ओळखुन त्याची माहिती देणे • दांत कसे ब्रश करावे या बाबतीत त्यांना प्रशिक्षित करावे • तोडाच्या स्वच्छतेच्या महत्वा बाबत देखभाल करणाऱ्यांना शिक्षित करावे	• जर दातांना ब्रश करणे शक्य नसेल तर हिरड्यांची मालीश करणे व तोंड चांगल्या पध्दतीने गुळणी करुन धुण्याचा सल्ला द्यावा • व्यवस्थित व सकस आहार देण्याबाबत देख-भाल करणाऱ्या व्यक्तीस सांगावे • दंतरोग तज्ञाकडून नियमित तपासणी करुन घ्यावी • मुखाच्या आरोग्यावर औषधाचा प्रभाव जाणून घेण्यासाठी डॉक्टरांशी सल्ला मसलत करण्याचा सल्ला द्यावा.

प्रकरण ५

मुख आरोग्य संवर्धन व मुखाच्या आजारांना रोखणे

मुखाचे आरोग्य संवर्धन काय आहे

मुखाच्या आरोग्याच्या सवंर्धनासाठी पुढील गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करावे लागेल.

- लोकांच्या मुखाच्या आरोग्य स्थिती व्यवस्थित ठेवणे. लोकांना मुखाच्या सबंधित आजारांना रोखण्यासाठी, त्यांच्या चुकीच्या सवयींमध्ये बदल करण्यासाठी, निरोगी जीवनशैली स्वीकारण्यास त्यांना मदत करणे
- मुखाच्या खराब आरोग्यमुळे निर्माण होणाऱ्या गुंतागुंती पासुन वाचण्यासाठी प्रेरणा देणे/ वागण्यात बदल करणे

मुखाच्या आरोग्य संवर्धनाचे महत्व

- मुखाच्या आरोग्य संवर्धनाचा मुख्य उद्देश व्यक्ती व समाजाच्या आरोग्य व्यवहारात सुधारणा करणे व त्या सवयींमध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणणे. ज्या त्यांच्या मुख आरोग्याला प्रभावित करतात.
- मुखाच्या आरोग्याचे संवर्धन हे व्यक्ती, परिवार व समाजाच्या आरोग्य स्थितीमध्ये सुधारणा करते.
- मुखाच्या आरोग्य संवर्धनामुळे आर्थिक व मानवी दोन्ही खर्च कमी होतात.
- मुख आरोग्य संवर्धनाचा प्रभाव जीवनभर राहतो.
- पहिल्यांदा मुखाच्या आरोग्याचे संवर्धन करावे नंतर त्याचे चांगले परिणाम आपल्या लक्षात येतात.
- मुख संवर्धन जेवढया लवकर सुरु होईल तेवढे त्याचे चांगले परिणाम दिसून येतात.

मुखाची स्वच्छता कशी करावी?

मुखा ची चांगली स्वच्छता ठेवणे यातच त्याची योग्य देखभाली साठी उचललेले महत्वाचे पाऊल आहे. जे दातांवरील डाग व रेषा हटवण्यात मदत करते. सामान्य दातांचे आजाराचे मुख्य कारण एक खराब रंगाची जैविक फिल्म आहे, जी हिरड्या वरील रेषा वर दातांवर चिटकुन जाते व कायम ती चिटकुन बसते. रोज ब्रश करुन प्लाक दुर होतो. ही पुढे मुखाच्या पोकळी, हिरड्यांचे आजार रोखण्यास मदत करते.

मुखाच्या योग्य स्वच्छता निश्चित केल्यास दातांना स्वच्छ ठेवण्यास मदत मिळते. मुखाच्या सर्व आजारांना दुर ठेवण्यासाठी सर्व वयोगटातील लोकांनी मुखाच्या स्वच्छतेची योग्य काळजी घेणे महत्वाचे आहे. लहानपणा पासुन मोठ्यांपर्यंत मुखाची चांगली आरोग्य काळजी घेणे गरजेचे आहे यावर जोर दिला गेला पाहिजे. गरोदर महिला, कमजोर गट, जे रुग्ण ज्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होत चालली आहे त्यांच्यावर लक्ष दिले पाहिजे.

मुखाची स्वच्छता कायम ठेवली जाऊ शकते.

- दिवसातुन दोन वेळा दोन मिनिट ब्रश करावा.
- ब्रशींग चे योग्य तंत्र वापरावे.
- जिभेची स्वच्छता करावी
- प्रत्येक जेवणानंतर मुखात पाणी घेऊन गुळण्या कराव्या
- मिठ टाकलेल्या कोमट पाण्याने गुळण्या कराव्या.
- जेवणात व नाश्त्यात गोड पदार्थ टाळावे. रेषायुक्त, जीवनसत्व युक्त आहार घ्यावा
- पाण्याने तोंड धुणे व हिरड्यांची मालीश करावी
- गरोदर पणातही ब्रश करणे बंद करु नये.

दात घासण्याचे योग्य तंत्र

- दाताच्या पातळीवर बाहेरच्या बाजुने टुथब्रश हिरड्यांच्या बाजुने ४५°च्या कोनावर ठेवावा ब्रश वरच्या दातांसाठी वरुन खाली व खालच्या दातांसाठी खालुन वर करावा.
- समोरच्या दातांची बाहेरच्या पातळीवर स्वच्छता करण्यासाठी ब्रश सरळ ठेवावा व ब्रशच्या टोकाने नाजुकपणे वर व खाली ब्रश करावा.
- चावण्याच्या दातांच्या पातळीवर हळुवार पणे पुढे व मागे सफाई करावी. दातांना ब्रश केल्यानंतर जिभेची पण स्वच्छता करावी.
- गंज लागेल असे स्टीलचे जीभ साफ करण्याचे साधन/ क्लीनर वापरु नये. गंजामुळे जंतु संसर्ग होऊ शकतो.
- ब्रश केल्यानंतर हिरड्यांची बोटाने मसाज करावा. बोटाने रगडुन चोळावे व गुळण्या कराव्या.

आकृती क्र. २५ ब्रश करण्याचे तंत्रज्ञान

जिभेची स्वच्छता

१) जेवढी शक्य होईल तेव्हढी जीभ बाहेर काढावी.

२) आरशात जिभेचे निरीक्षण करावे. जीभेवर घाण साचलेली असल्यास ती पांढऱ्या रंगाची किंवा काळपट थर दिसतो. तो जाड बारीक असु शकतो. पण जिथे तो दाट थर आहे तिथेच आपले लक्ष केंद्रीत करावे. तिथे जास्त गरज आहे.

३) हे निश्चित करा की जिभेवर ज्या ठिकाणी जास्त दाट थर आहे तिथेच ब्रशने किंवा जिभ साफ करणचे साधन (क्लीनर) ने घासावे.

४) साफ करण्यासाठी ब्रश किंवा जीभ साफ करण्याचे पट्टीने हळुहळु थर आलेल्या ठिकाणी फिरवा. पण खुप जोरात फिरवु नये, नाहीतर जिभेला जखम होऊ शकते.

५) जीभ क्लीनर मजबुतीने जीभेच्या टोकाकडे ओढा व तोंडातुन बाहेर काढा.

६) टंगक्लीनर ला नळाच्या पाण्याखाली धरुन साफ करावे. घाण काढावी.

७) याच पध्दतीने ३ ते ६ वेळा करावे. जोपर्यंत सर्व घाण जिभेवरुन टंगक्लीनर ने साफ होत नाही.

जिभेची स्वच्छता ३ चित्र

गुळणी करणे :-

- जेवणानंतर मुख धुणे, गुळणी करणे खुप आवश्यक आहे. विशेषतः गोड चिकट जेवण केल्यानंतर मुख साध्या पाण्याने धुणे, गुळणी करणे आवश्यक आहे.
- बाळांना दुध पाजल्यानंतर (feeding) शेवटी पाणी पाजावे.
- सामान्य दांतदुखीपासुन सुटका होण्यासाठी मिठाच्या/सलाईनच्या कोमट पाण्याच्या गुळण्या कराव्या. हिरड्यांमध्ये वेदना व सुज, मुखाला सुज यासाठीही जोपर्यंत जवळच्या आरोग्य केंद्रात पोहचत नाही.
- औषधयुक्त माऊथ वॉश चा उपयोग दंतरोग तज्ञांच्या सहाय्याने करु शकतो.

पोषण :-

पोषण दातांच्या आरोग्यामध्ये महत्वाची भुमिका बजावते. संतुलीत आहार शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढवते. ज्यामुळे मुखाच्या आजारांपासुन वाचु शकता. दोन जेवणाच्या मधे काही खाऊ नये. चांगले सकस जेवण दातांचे किडणे थांबवते व हिरड्यांना सुदृढ ठेवते.

- मिठाई, बिस्किट, खडी साखर, ब्रेड, कुकीज व चॉकलेट सारख्या स्टार्च युक्त पदार्थ खाण्याने मुखात जंतु उत्पन्न होतात. नंतर ते आम्लाची निर्मिती करतात.ते २० मिनीटापर्यंत किंवा त्यापेक्षा जास्त वेळ हल्ला करतात. या शिवाय जे खाद्य पदार्थ तुमच्या दाताला चिटकुन बसतात किंवा हळुहळु त्यांचे शोषण होते. त्यांनी तयार केलेल्या आम्लामुळे दातांची झिज होणे व दातांत खड्डे तयार होण्यास कारणीभुत होते.

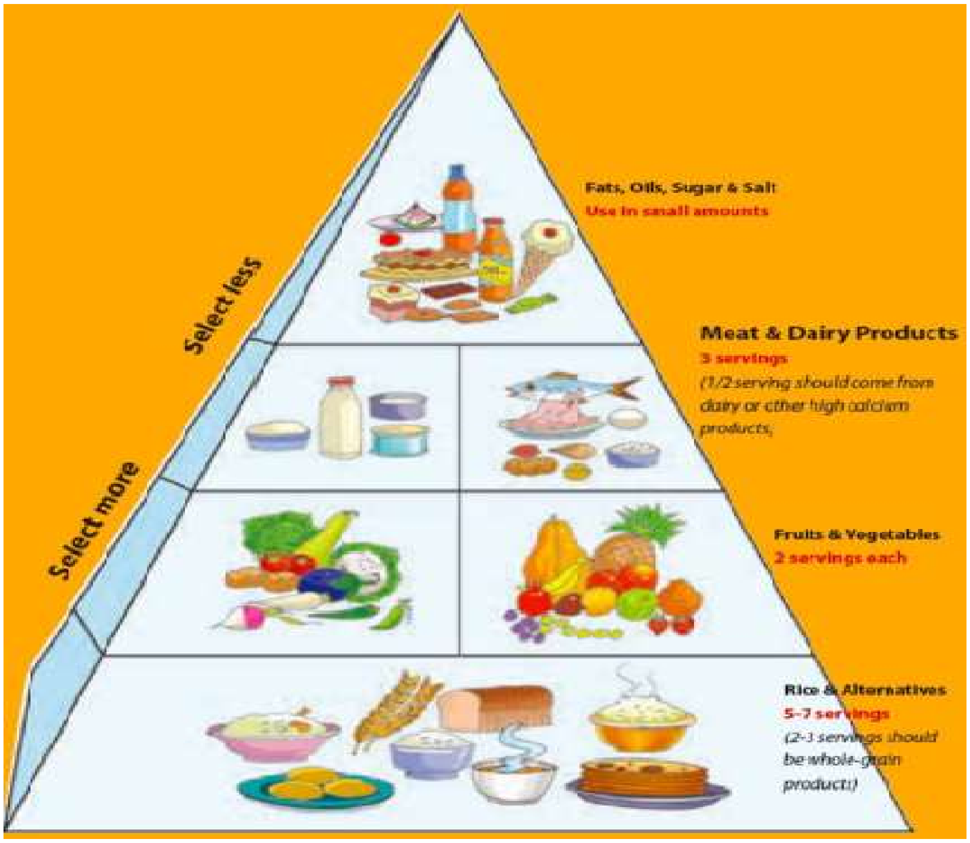
स्टार्च युक्त जेवण / पदार्थ

- मिठाई
- खडीसाखर / गुळ
- ब्रेड
- बिस्किट
- टॉफी / चॉकलेट
- बटाटा वेफर्स

Figure 26 Cariogenic food

जेंव्हा या पदार्थांना जेवणाचा एक भाग म्हणुन खाल्ले जाते. तेंव्हा चिकट व स्टार्चयुक्त जेवणामुळे आम्ल तयार करते जेवतांना लाळेचे उत्पादन वाढते. लाळेमुळे अन्नकण दातापासुन दुर होतात व तयार झालेल्या आम्लला निष्क्रीय करते.

योग्य आहाराचा पिरॅमिड चे चित्र



रोगविरोधी आहार (एंटी कॅरोजेनिक)

- दाणे, कांदा, पनीर या पदार्थांमुळे दंतक्षयाची प्रक्रिया हळुहळु होते.
- ताजी फळे व भाज्या खाल्या पाहिजे. प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ व गोड पेय घेऊ नये.
- दोन जेवणाच्यामध्ये स्नॅक्स खाऊ नये.
- मुखाचा कॅन्सर, हिरड्या संबंधीत आजार व दातांचे नुकसान याचा धोका कमी करण्यासाठी सर्व प्रकारचे धुम्रपान, तंबाखुचे धुररहित पदार्थ व गुटखा खैनी चे सेवन व दारुचे सेवन बंद करायला हवे.

नियमित तपासणी

जवळच्या आरोग्य केंद्रावर मुखाची नियमित तपासणी करावी असा सल्ला द्यावा. दंतरोग तज्ञाद्वारे सांगीतलेली दर ६ महिन्यांनी व्यवस्थीत तपासणी, दातावर जमलेल्या प्लाक व कॅल्क्युलस ला बाजुला करेल व सुदृढ हिरड्या व दांत बनतील. दातांना आधार देणारी हाडांची स्थिती पण व्यवस्थित राहील.

दंतरोग तज्ञा द्वारे सुचवलेल्या प्रमाणे ६ महिन्यांनी दातांची स्वच्छता करावी. हिरड्यांच्या आजारामुळे कधी कधी ही स्वच्छता/ तपासणी ३ ते ४ महिन्यातही करावी लागेल.

मुखाच्या कॅन्सरला रोखणे व उपचार करणे

मुख्यतः मुखाच्या कॅन्सरची माहिती उशीरा होते व त्याचा मृत्युदर ५०% आहे जर मुखाच्या कॅन्सरचे लवकर निदान झाले तर वाचण्याची शक्यता ९०% असते. हा मुख्यतः अति धुम्रपान करणाऱ्या किंवा आत्याधिक दारु पिणाऱ्या लोकांमध्ये जास्त होतो. परंतु आजकाल दारु न पिणारे व धुम्रपान न करणाऱ्या लोकांमध्ये ही मुखाच्या कॅन्सरची वाढ झालेली आहे.

मुखाच्या कॅन्सर पासुन बचाव

- जसे की वरती सांगीतले आहे की रोगजंतु विरोधी आहार मुखाच्या कॅन्सरला रोखण्यासाठी खुप आवश्यक आहे.
- तंबाखु चे सर्व प्रकार धुररहित व धुरसहित सर्वाचे सेवन थांबवले पाहिजे.
    - खैनी
    - तंबाखु
    - जर्दा
    - गुटखा
    - वीडी
    - सिगारेट
    - हुक्का

तोंडाचा कॅन्सर व प्रीमैलीग्नंट चे चित्र

मुखाची स्वयं तपासणीः- करण्यावर जोर दिला जातो कारण मुखातील कोणत्याही असामान्य बदल लक्षात यावा. मुखाची स्वयं तपासणी केल्यानंतर तेथील बदलाची व धोक्याची सूचना मिळेल.

मुखाची तपासणी केंव्हा करावी?

प्रत्येक २-३ महिन्यांनी जेंव्हा आपण दातांना ब्रश करतो व मुखाची चांगल्या पध्दतीने स्वच्छता करतो तेव्हा मुखाची तपासणी करावी.

मुखामध्ये आपण काय पाहु शकतो?

आपली जीवनशैली आपल्याला दातांच्या रोगांनी त्रस्त करते. पण आपल्याला याची माहिती नतंर कळते जेव्हा त्या मोठया, वेदनादायक व कधी कधी उपचाराला अवघड होतात.

- मुखात म्हणजे दांत, हिरड्या, टाळू, जीभ, गालाचा आतील भाग ओठांचा आतला भाग खाली दिलेल्या मुद्दयांवरुन स्पष्ट होते.
- जसे की दांत किडणे किंवा दातांची झीज होऊन दात खराब होतात किंवा आपण त्यांना इजा पोहोचवतो.
- हिरड्यांचा आजार होण्याची संभावना असते

- मुखाच्या इतर भागाला मऊ भाग म्हटले जाते. यात गालाचा ओठांचा आतला भाग जीभेचा खालचा व लहान टाळु यांचा समावेश होतो. दातांच्या बाजुला हिरड्यांबरोबर व्रण घशात डाग,गाठ व सुज तसेच लाल किंवा पांढरा चट्टा यांचा समावेश होतो. हे ३ महिन्यांपेक्षा अधिक दिवसाचे असु शकतात. मुखाच्या कॅन्सरच्या सुरुवातीच्या लक्षणांची माहिती मिळणे महत्वाचे असते जी लक्षणे मुख्यत्वे या क्षेत्रांना प्रभावित करते.

जर माझ्या मुखात दातच नाही तर मला माझी मुख तपासणी करण्याची आवश्यकता आहे का?
होय, आपणांस मुखाच्या कॅन्सर बरोबर इतर समस्या चा धोका होऊ शकतो.

तपासणी करण्याची पध्दत

१) आपले हात धुवा
२) कवळी बाजुला काढा
३) चांगल्या उजेडात आरशासमोर उभे रहा
४) कोणत्याही प्रकारची गांठ चट्टा सुज च्या तपासणी च्या अगोदर आपला चेहरा व मानेवर एक नजर टाकावी. चेहरा व ओठांची त्वचेच्या जखमा, अतिरिक्त वाढ आहे का हे तपासावे. कोणतीही गाठ किंवा सुज समजून घेण्यासाठी मान पुढे झुकवावी.
५) आपल्या खालचा ओठाला खाली ओढावे व कोणतीही जखम किंवा रंगात बदल आहे का पहावे (लाल किंवा पांढरा चट्टा)
६) आपल्या अंगठा व तर्जनीचा उपयोग करुन चट्टे, गाठ किंवा रचनेत काही बदल झालाय का पहावे किंवा व्रण अल्सर बद्दल जाणुन घ्यावे जो अनेक दिवसांपासुन बराच होत नाहीये.
७) याचप्रकारे वरच्या ओठाची व गालांची आतून तपासणी करावी.
८) ज्यामुळे असे केल्याने तुम्हाला थोडेसे तोंड उघडणे सोपे झाले असते. (खुप मोठे नाही)
९) हिरड्यांना समोरुन सरळ बघावे. नंतर जीभेच्या कडा बघण्यासाठी एक छोटा आरशाचा उपयोग करावा. दातांची सुज किंवा रक्तस्त्राव किंवा आकुंचित होण्याचे कोणतेही लक्षण दिसते का ते पहावे. रंगात बदल झालाय का, व्रण आहे का यावर लक्ष द्यावे.
१०) हीच क्रीया पुन्हा करावी. समोरुन दिसणाऱ्यांना दातांकडे पहावे छोट्या आरशात दात, जिभेचे प्रतिबिंब दाखवण्यास मदत करु शकतो. तुटलेले दात, दातांवर काळे डाग किंवा जमा झालेली घाण ही माहिती मिळू शकतो.
११) आपली जीभ बाहेर काढावी, जीभेची स्थिती समजून घ्या.रंगामधे परिवर्तन आहे का हे तपासावे सर्व वर खाली मागे पुढे, कडेला काही व्रण आहे का जो बरा होण्यात खुप वेळ लागतोय.
१२) शेवटी आपले डोके पाठीमागे झुकवावे, तोंड उघडून तोंडाची वरची बाजू बघावी. काही गाठ वगैरे आहे का किंवा रंगात बदल आहे का.
१३) फोड आहे का हे बघण्यासाठी जीभेवर बोट फिरवावे.
१४) नियमित पणे तोंडाची तपासणी करुन कुठल्याही प्रकाराचा बदल टिपुन घ्यावा. व सुरुवातीलाच दातांच्या तपासणी साठी सल्ला द्यावा.

तोंडाची स्वयं तपासणी करण्याचे तंत्र

मुख श्लेश्मा

उजवा गाल

डावा गाल

जिभेच्या कळा

उजवी बाजु

डावी बाजु

वरच्या आणि खालच्या ओठाच्या आतिल भाग

टाळू

मुखाचा तळ भाग

संदर्भ

मार्गदर्शक तत्त्वे-

१. आरोग्य आणि कल्याण केंद्रे, २०१९ येथे मौखिक आरोग्य सेवेसाठी ऑपरेशनल मार्गदर्शक तत्त्वे

२. राष्ट्रीय बाल सुरक्षा कार्यकर्म मार्गदर्शक तत्त्वे

पाठयपुस्तके-

१) संक्षिप्त तोंडी औषध- एचआर उमरजी - (२०१८) २९६ pp., ISBN: 9788123928685

२) दंत आणीबाणी- मार्क ग्रीनवुड, इयान कॉर्बेट, विली ब्लॅकवेल

३) चेहर्याचा आघात - सेठ आर. थॅलर डब्ल्यू. स्कॅाट मॅकडोनाल्ड, युनिर्व्हसिटी ऑफ मियामी स्कूल ऑफ मेडिसिन द्वारा संपादित मियामी, फलोरिडा, यू.एस.ए.

४) ग्रॅासमन एंडोडोन्टिक प्रॅक्टिस १३ वी आवृत्ती

५) बालरोग दंतचिकित्सा - शोभा टंडन दुसरी आवृत्ती

शैक्षणिक जर्नल लेख.

१) ॲन एरा फरॅाम एक्सटेन्शन फॅार प्रिव्हेंशन टू कन्स्ट्रक्शन विथ कॅान्झर्व्हेशन १ डॅा. सुयश जैन, २ डॅा. अल्पना कटियार १,२ मी. डी.एस. पेडियाट्रिक डेंटिस्ट्री इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ डेंटल सायन्स ॲड नोव्हेटिव्ह संशोधन, IJDSIR

२) पोकळी.मुक्त भविष्यासाठी युती- २०१०: १-५

चित्र सौजन्यः

१) राष्ट्रीय मौखिक आरोग्य कार्यक्रम, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय

२) दंत शिक्षण आणि संशोधन केंद्र, राष्ट्रीय केंद्र येथे विकसित आणि संकल्पना राष्ट्रीय मौखिक आरोग्य कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी उत्कृष्टता, ऑल इंडिया इन्स्टिटयूट ऑफ मेडिकल विज्ञान, नवी दिल्ली

प्रशिक्षण मॅाडयूलः

१) आरोग्य कर्मर्चायांसाठी मौखिक आरोग्य संवर्धनासाठी प्रशिक्षण पुस्तिका. राष्ट्रीय मौखिक आरोग्य कार्यक्रम, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

प्रपत्र- १

गैरसमज व मुखाच्या आरोग्याच्या बाबतीत वस्तुस्थीती

गैरसमज	तथ्य
तोडांच्या आरोग्याचा सामान्य आरोग्यावर काही प्रभाव पडत नाही	दातामधील फट हा आपल्याा शरीराचा आरसा आहे. चांगले मुख ठेवण्यासाठी वेळेवर दातांची तपासणी करणे महत्वाचे आहे तोडांचे खराब आरोग्य शरीरावर गभीर परीणाम करु शकते. अ) ज्या गरोदर महिलांचे मुखाचे आरोग्य चांगले नसेल तर त्यांची कमी दिवसात प्रसुती होवु शकते कमी वजनाचे बाळ जन्माला येवु शकते. ब) तोडांतील बॅक्टेरीया च्या कारणामुळे हृदयाचे आजार, धमन्याचे आजार, स्ट्रोक, सुज, जंतुसंर्सग होवु शकते. क) आपल्या तोडांतील किटाणु रक्तप्रवाहातुन हदयाच्या काही भागात नुकसान होवु शकतात त्यामुळे एंडोकार्टीटीस आजार होतो.
क्लेफट लिप अथवा क्लेफट पॅलेट चंद्रग्रहणा मळे होतात	क्लेफट लिप अथवा क्लेफट पॅलेट खालील कारणांने होतात जसे गर्भावस्थेत दारु तंबाखु यांचे सेवन /मातेने विटामिन सी, बी, फॉलिक ॲसीड ची कमी /काही अनुवंशिक आजार, सिड्रोम, जीन्स, बाळाचा जन्म क्लेफट लिप अथवा क्लेफट पॅलेट बरोबर होतो. त्याचे प्रबंधन बाळाना योग्य पध्दतीने दुध पाजणे हे मुल सामान्य जीवन जगु शकतात. या विषयी आपल्या डॉक्टर अथवा दंत चिकित्सक यांचा सल्ला घ्यावा.

दुधाच्या दाताना तेव्हा ब्रश करायचा जेव्हा सर्व दुधाचे दात उगवतील	जसाही पहिला दात तोडांत दिसायला लागेल तेव्हाच ब्रश करायला सुरवात करावी.
गर्भावस्थेत ब्रश केल्याने हिरडयातुन रक्त येते /हिरडयामध्ये सुज येते	गर्भावस्थेत हिरडयामध्ये वाढ हार्मोनल बदला मुळे शकते त्यामुळे ब्रश करणे बंद करायचे नाही. समस्या तशीच राहीली तर दंत चिकित्सकांचा सल्ला घ्यावा.
दुधाच्या दातावर कॅवीटीचा उपचार करता येत नाही कारण ते पडुन जातील व नवीन दात उगवतील	दातावर कॅवीटी वर लगेच लक्ष दयावे यामुळे गंभीर समस्या निर्माण होवु शकते. तर त्यावर उपचार केला गेला नाही तर कायमचे दात वेळेपुर्वी पडायला सुरुवात होते. हिरडयांचे नुकसान होते दात वेडेवाकडे/विकृत दात येतात.
दुधपावडर हा टुथब्रश व टुथपेस्ट चा चागंला विकल्प आहे	दुध पावडर / दंतमंजन मध्ये दाताचे घर्षण होते. जे दाताना खराब करतात त्यामळे नुकसान होते यासाठी दररोज टुथब्रश टुथपेस्ट चा वापर करुन आपले दात साफ करण्याचा सल्ला दयावा.

कोळसाची पावडर दंतमंजन राख चारकोल पावडर दातांसाठी फायदयाचे आहे	हया पदार्थामध्ये खडबडीत पदार्थ असतात हयामुळे दातांची झीज होते म्हणुन दात यांनी न घासण्याचा सल्ला देतात. गुल, मंजन मध्ये निकोटीन ची मात्रा असते. त्यामुळे तंबाखु खाण्याची सवय लागु शकते त्यामुळे त्याला पुर्णपणे मना करावे.
दंतक्षय आणि दाताातील फटीची माहिति झाल्यास दातामधून किडयांना काढु शकतो	छोटे सुक्ष्म जीव त्याला बॅक्टेरीया म्हणतात. त्याला विकसित होण्यासाठी वातावरण पोषक असते दाताच्या रचनेत नुकसान होवु शकते. त्यामुळे दातात गड्डे पडण्याचे कारण होवु शकते हे जीव सुक्ष्मदर्शका शिवाय दिसत नाही आपण तो व्याधीग्रस्त दात दंतचिकित्सकांकडुन काढू शकतात दाताधील खडडा वाढु नये म्हणुन ती जागा भरु शकतो जर जास्तच मोठे खड्डे असतील तर रुट कॅनाल चा उपचार करतात.
तंबाखु खाल्यांनी चघळत राहील्यास दाताच्या वेदना सुन्न होतात	तंबाखु चा वापर वेदना शामक म्हणुन करु नये व्यक्ती गरम पाण्याच्या गुळण्या सुरु करु शकतात. तसेच डॉक्टराच्या सल्याने औषघ घेवु शकतात. लवकर दंत चिकितकाकडे जावे त्यामुळे वेदना कशामुळे होते हे समजेल व लवकर इलाज सुरु करावा
दाताची स्वच्छता दाताना कमजोर करते तसेच हिरडयाची दातावरील पकड कमजोर करते यासठी दाताची पेस्ट सोबत ब्रश करण्याची सल्ला दिला जातो	केवळ दाताातील घाण काढण्यासाठी विशेष उपकरणचा वापर करुन स्वच्छ करता येतात. ते दात व हिरडया यावर हानीकारक प्रभाव टाकत नाही. जोपर्यत दंतचिकित्सक सल्ला देत नाही तो पर्यत हिरडयाचे आरोग्य चांगले रहाण्यासाठी निश्चित वेळेत दाताची स्वच्छता करण्याची शिफारस केली जाते. मात्र या सर्व बाबी दंत चिकित्सक सांगू शकतो.

दात काढल्याने डोळयाची नजर कमजोर होते	दात काढण्याचे अनुचित प्रकार किवा बोगस डॉक्टर व्दारे केलेले उपचार यामुळे दात आणि हिरडया संरचना यावर हानीकारक परीणाम होतो जर आवश्यकता असेल तर दात काढण्यासाठी योग्य दंत चिकित्सक यांच्या कडे तपासणी साठी जावे जर आपल्याला गंभीर परीणामा पासुन वाचायचे असेल तर.
वय वाढल्याने दात सैल/ तुटणे सामान्य गोष्ट आहे	आपल्या दातांचे जीवन यावर निर्भर करते की आपण दाताची कशा तऱ्हेने काळजी घेतो. त्यासाठी आहार, आरोग्यदायी सवयी तोडांची स्वच्छता नियमित दातांची तपासणी महत्वपुर्ण आहे.

प्रपत्र – २

नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न

प्रश्न १) – लहाणपणी ही दंतक्षय होऊ शकतो का? लहानपणी दंतक्षय झाला तर काय करावे ?
उत्तर – होय, लहाणपणी ही दंतक्षय होऊ शकतो कारण लहान मुलांना आई बाटलीत गोड दुध पाजते त्यामुळे दातांमधे किड निर्माण होऊ शकते. पहिला दांत आल्यापासुनच हे महत्वाचे आहे की दंतरोग तज्ञांशी बोलुन दातांची प्रारंभिक स्वच्छतेचे महत्व समजुन घेण्याचा सल्ला द्यावा

प्रश्न २) – दातांचे रंग बदलणे किंवा दातांवर काळे डाग होऊ नये म्हणुन काय केले पाहिजे ?
उत्तर – नियमित पणे ब्रश करणे व गुळणी करण्याच्या सवयी मुळे दातांवर डाग पडणे या पासुन बचाव होऊ शकतो. हे करुनही डाग पडले तर दंतरोग तज्ञांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

प्रश्न ३) – दंतरोग तज्ञांकडून दातांना किती वेळा साफ केले पाहिजे?
उत्तर – जर दांत अगदी निरोगी असतील तर वर्षातुन एक वेळा नियमित तपासावे दातांची स्वच्छता तेंव्हा जास्त आवश्यक आहे. जेव्हा त्यावर किटण जमा होते.

प्रश्न ४) – टुथ पेस्टच्या ऐवजी दंतमंजन किंवा मीठ दातांच्या स्वच्छते साठी वापरु शकतो का?
उत्तर – तपकिर/मंजन/टुथ पावडर यासारखे घर्षण होणारे घटक असतात. त्यामुळे दांत घासले जातात. या शिवाय तपकिर मधे तंबाखुजन्य घटक असतात ज्यामुळे मुखात व्रण किंवा कॅन्सर होऊ शकतो.

प्रश्न ५) – दांत साफ करण्यासाठी कशाचा वापर करावा?
उत्तर – दांत दिवसातुन २ वेळा साफ करण्यासाठी मऊ ब्रश व मटारच्या दाण्याइतकी पेस्टचा वापर करणे योग्य असते. हयामुळे दातांवर किटण जमा होत नाही व दंतक्षय तसेच हिरड्यांचे आजारांना रोखले जाते.,

प्रश्न ६) – दातांना सुरक्षित कसे ठेवावे?
उत्तर – सकाळी एकदा व झोपण्यापुर्वी ब्रश करावा प्रत्येक जेवणानंतर पाण्याने गुळणी करण्याची सवय दातांना सुरक्षित ठेवण्यास मदत करते. गोड व चिकट पदार्थ उदा. केक, ब्रेड, बिस्किट, चॉकलेट, कॅंडी, भात हे खाल्यावर पाण्याने गुळण्या करण्याची सवय ठेवावी.

प्रश्न ७) – दातांवर पांढरे डाग पडण्याची कारणे कोणती?
उत्तर – वरच्या व खालच्या दातांना आवरणांच्या विशिष्ट पध्दतीनंतर ही दातांवर पांढरे डाग येणे म्हणजे फ्लोरेसिस विकार झाल्याचा इशारा आहे. हे त्या क्षेत्रात आढळते, जेथे जमिनीतील पाण्यामध्ये फ्लोराइड प्रमाणापेक्षा जास्त मात्रा असते त्या भागात जास्त फ्लोराइडयुक्त पाणी वापरले जाते याचे गांर्भीर्य लक्षात घेतले पाहिजे संबंधित अधिकाऱ्यांना पाण्यात फ्लोराइड जास्त असल्याची सुचना देणे आवश्यक आहे.
व पुढील उपचारासाठी दंतरोग तज्ञांकडे तपासणी करुन घेतली पाहिजे.

प्रश्न ८) क्लेफ्टलिप (दुभंगलेले ओठ) म्हणजे काय व ते होण्याची कारणे कोणती? त्याचा इलाज होऊ शकतो का?

उत्तर – तोंडाची टाळु किंवा ओठ दोन भागात विलग झालेले असतात. त्याला क्लेफ्ट पॅलेट किंवा क्लेफ्ट लिप म्हणतात. हे गरोदरपणाच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत, किंवा अनुवांशिकते मुळे किंवा काही औषधांमुळे होऊ शकते. जन्मानंतर लगेच डॉक्टरांना कळवावे. म्हणजे उपचारांची माहिती व दुध पाजण्याबद्दल व्यवस्थित माहिती मिळु शकेल.

प्रश्न ९) जर १ वर्षा वया पर्यंत मुलांना दांत आले नाही ता काय करावे?

उत्तर – दुसरे काही उपाय करण्याआधी दंतरोग तज्ञांकडे जाऊन त्यांचा सल्ला घ्यावा.

प्रश्न १०) अनियमित किंवा वाकड्या- तिकड्या दातांना व्यवस्थित करु शकतो का?

उत्तर – होय.दंतरोग तज्ञांचा सल्ला घ्यावा. काही मुलांच्या वाकड्या तिकड्या दातांना सुधारण्याची आवश्यकता असते व ३ वर्षापर्यंत ते निट करणे गरजेचे असते व काही मुलांना १२ वर्षाच्या वयापर्यंत उपचार करण्याची गरज असते.

प्रश्न ११) तंबाखु खाणे / चघळणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीची तंबाखु सोडविण्यासाठी आपण कशी मदत करु शकतो?

उत्तर – तंबाखु खाण्याच्या दोन वेळांमधील अंतर वाढवावे तंबाखुची आठवण येणार नाही असे कामामध्ये व्यग्र रहावे. दिवसातुन ४-५ लिटर पाणी प्यावे, व्यायाम करावा, तंबाखु सोडण्याची एखादी तारीख निश्चित करावी. याशिवाय व्यक्तीगत सल्ल्यासाठी जवळच्या आरोग्य केंद्रावर संदर्भसेवा देण्यात मदत करु शकता.

प्रश्न १२) दुधाच्या दातांचे खड्डे भरण्याची गरज आहे का?

उत्तर – दुधाच्या दातांनंरच कायमचे दात येतात व कायमच्या दातांसाठी नैसर्गिक रित्या जागा तयार करतात. याशिवाय ते चावणे व बोलणे या क्रियांसाठीही महत्वाचे असतात. या महत्वपुर्ण गोष्टींसाठी दुधाचे दांत स्वच्छ निरोगी ठेवणे व किडलेल्या दुधाच्या दातांना बदलणे जरुरी आहे.

प्रश्न १३) औषधी द्रावण पिल्यानंतर लहान मुलांचे तोंड धुणे किंवा साफ करणे का आवश्यक असते?

उत्तर – पातळ औषधांमध्ये जास्त गोड घटक टाकुन त्याला स्वादिष्ट बनवले जाते. जर हे औषध बाळाला पाजल्यानंतर दांत/तोंड स्वच्छ केले नाही तर ते गोड औषध दातांवर तसेच राहुन दात किडु/झिजु शकतात.

प्रपत्र - ३

सामान्य आजारांना रोखणे व उपाययोजना

दंतक्षय			
प्राथमिक स्तरावरुन रोखणे	○ दररोज कमीत कमी २ मिनिटे २ वेळा सकाळी व रात्री दातांना ब्रश करावे. ○ नाश्ता व जेवणामध्ये गोड व चिकट पदार्थ खाणे टाळा ○ गाजरासारखे रेषेदार, जिवनसत्व युक्त पदार्थांचे सेवन करा ○ दंतरोग तज्ञांकडून आपल्या दातांची नियमित तपासणी करा		
स्तर	कुटूंब - समाज	आरोग्य वर्धिनी केंद्र	प्रा.आ.केंद्र/सामुदायीक आरोग्य केंद्र
उपाययोजना	• पाण्याने गुळणी करणे व दातांना ब्रशने साफ करणे • मिठाच्या कोमट पाण्याने गुळणी करणे • वेदना असतील तर एक लवंग दातात ठेवावी किंवा लवंग तेलाचा वापर करावा • जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केंद्रावर जावे	• तपासणी करुन दंतक्षयाची खात्री करा • दंतक्षयाची नोंद करा • तात्पुरता वेदने ला आराम पडण्यासाठी दांत किडीच्या ठिकाणी लवंग तेल लावा • दंतक्षयाची सुज व इतर प्रकारची सुज यातला फरक समजुन घ्या • योग्य उपचारासाठी दंतरोग तज्ञ यांच्याकडे संदर्भित करावे	• जर दंतरोग तज्ञ उपलब्ध असतील तर • जर दंतक्षयासंबंधी वेदना, सुज असेल तर वेदनाशामक उपाय करावे • ग्रामिण रुग्णालय किंवा जिल्हा रुग्णालय मध्ये दंतरोग तज्ञांना दाखवावे • जर दंतरोग तज्ञ उपलब्ध असतील तर • रोग निदान करावे • त्याचा प्रतिबंध करावा • खालील प्रमाणे • दंतरोपण (सिमेंट भरणे) • फ्लोराईड चा उपयोग करणे • ए.आर.टी (एट्रॉमॅटिक रिस्टॉरेटेड ट्रिटमेंट) दातांना इजा होऊ न देता साफ करणे.. • मुख रोगाचा प्रतिबंध व उपचार करणे. • किडलेल्या दातांना काढणे • प्रतिजैविके देणे (गरज असेल तर) • रुट कॅनल करण्याचे नियोजन करावे
टिपणी			
• स्वयं उपचार करु नये (सेल्फ मेडिकेशन) • दांत कोरणे बंद करावे • वेदना होत असलेल्या ठिकाणी कापुर/तंबाखु पेट्रोलियम उत्पादने/मिठ,बाम लाऊ/ठेवु नये • सुज आलेल्सा ठिकाणी बाम किंवा कुठलीही वेदनाशामक मलम लाऊ नये • सुज आलेल्या ठिकाणी शेकवू नये किंवा वेदना होण्याऱ्या ठिकाणी वेदना शामक बाम लाऊ नये • सतत औषधांचा वापर करु नका			

<table>
<tr><th colspan="4"><u>हिरड्यांचे आजार</u></th></tr>
<tr><td>प्राथमिक स्तरावरच आजार रोखणे :</td><td colspan="3">• दररोज कमीत कमी २ मिनिटे आपल्या दातांना दोन वेळा ब्रश करावा
• नाष्टा व जेवण यामध्ये गोड चिकट पदार्थ खाणे टाळावे
• गाजरासारखे रेषेदार व जीवनसत्व युक्त कच्ची फळे खावी
• गर्भावस्थेमध्येही ब्रश करणे बंद करु नये.
• दंत रोग तज्ञाकडून तोंडाची नियमित तपासणी करावी</td></tr>
<tr><th>स्तर</th><th>कुटूंब – समाज</th><th>आरोग्य वर्धिनी समुदाय आरोग्य केंद्र</th><th>प्रा.आ.केंद्र/ ग्रामिण रुग्णालय</th></tr>
<tr><td>उपाययोजना</td><td>• गुळण्या करणे व दातांना ब्रश करणे
• मिठ घातलेल्या कोमट पाण्याने गुळण्या करणे
• जवळच्या आरोग्य वर्धीनी केंद्रावर जावे.</td><td>• हिरड्यांच्या आजार ओळखावे व तपासणी करावी

<u>खालील लक्षणे विचारा</u>
• दातांवर घाण/किटण साचले आहे का बघावे
• हलणाऱ्या दातांमधील अंतर बघावे.
• सामान्य हिरड्या व सुजलेल्या हिरड्या यांच्या रंगात काय बदल आहे याचे निरिक्षण करावे.
• ब्रश करणे, गुळण्या करणे व इतर स्वच्छतेकडे लक्ष द्यावे
• दंतरोग तज्ञांकडे संदर्भित करावे</td><td>• रोग निदानाची खात्री करावी
• तोंडाच्या रोगाचा प्रतिबंध करावा
• क्लोरहेक्झीडीन (0.2% क्लोरटेक्झील ग्लुकोनेट) चा गुळण्या करण्यासाठी हिरड्यांची गंभीर सुज (जींजीवायटिस) व पिरीओडेंटेटिस च्या बाबतीत) उपयोग करण्याचा सल्ला द्यावा
• सुज व रक्तस्त्राव असेल टॅनिक ॲसिड ॲस्ट्रीजंट गम पेट लावण्याचा सल्ला द्यावा
• आवश्यकता असेल तर प्रतिजैविक गोळ्या औषधे लिहुन द्यावी
• गरज असेल तर हिरड्यांचे ऑपरेशन करण्यासाठी जिल्हा रुग्णालयात संदर्भ सेवा द्यावी.</td></tr>
<tr><th colspan="4"><u>टिप्पणी</u></th></tr>
<tr><td colspan="4">• स्वयं औषधे घेऊ नये.
• गालावर कोणत्याही प्रकाराचे बाम लाऊ नये.किंवा शेक देवू नये.
• सुज आली असेल किंवा कोणत्याही प्रकारच्या वेदना असतील तर वेदना शामक बाम लाऊ नये.
• सतत औषधे घेण्याचे टाळा</td></tr>
</table>

दातांचे आकस्मिक आजार				
प्राथमिक आजार रोखणे	○ रोज आपल्या दातांना दिवसातून २ वेळा २ मिनिट ब्रश करावा ○ गोड जास्त खाऊ नये. ○ दररोज स्वच्छ व ताजे अन्न खाण्याची सवय ठेवावी ○ दंत तज्ञांकडून नियमित मुखाची तपासणी करावी			
स्तर	**कुटूंब-समाज**	**समुदाय**	**आरोग्य वर्धीनी केंद्र, समुदाय आरोग्य केंद्र**	**प्रा.आ.केंद्र ग्रामिण रुग्णालय**
१) वेदना	● टुथ ब्रश वापरुन किंवा पाण्याने गुळणी करुन दातांत अडकलेले अन्नकण काढुन टाकावे ● मिठ व कोमट पाण्याने गुळण्या कराव्या ● तात्पुरत्या आरामासाठी वेदना असलेल्या ठिकाणी लवंग ठेवावी किंवा लवंगाचे तेल लावावे		वेदनेचे कारण शोधा ● पॅरासिटॅमॉल च्या गोळी चा एक डोस द्यावा ● दंतक्षयाच्या ठिकाणी लवंग तेल लावावे. ● योग्य उपचारासाठी दंत रोग तज्ञांकडे संदर्भित करावे.	● उपचाराची खात्री करावी ● आवश्यक सुधारणेसाठी कार्यवाही करावी
२)फोड व सुज	जवळच्या आरोग्यवर्धीनी केंद्रावर किंवा प्राथमिक अरोग्य केंद्रावर पाठवावे		● जर आवश्यक असेल तर जंतु प्रतिजैविकाचा पहिला डोस द्यावा ● जवळच्या दंत तज्ञाकडे संदर्भित करावे	● उपचारांची खात्री करावी ● फोडांमधुन पु काढण्याची आवश्यक कार्यवाही करावी.
३) दातांची जखम	● थंड दाबपट्टी लाउन किंवा स्वच्छ कपड्याने दाबुन रक्तस्त्राव थांबवावा ● तुटलेला दांत किंवा दातांचे तुकडे यांना दुध किंवा नारळाच्या पाण्यात बुडवुन ठेवावे ● एक तासाच्या आत जवळच्या दंत वैद्याकडे पाहोचवावे <u>हे करु नये</u> ● दात फेकु नये ● खराब कपड्यात गुंडाळु नये दाताला घासु किंवा साफ करु नये दाताला कोरडे होऊ देवू नये.		● रक्तस्त्राव थांबवावा ● एका तासाच्या आत जवळच्या दंत वैद्याकडे दाखवावे	● रेडीओग्राफीकल (एक्स-रे) तपासणी करुन त्या आधारावर उपचारांची योजना बनवावी ● एन्डोन्डोटीक (रुटकॅनल) क्रिया/दांत काढण्याची योजना बनवावी.
४) न भरुन येणारा ठिक	मुखाची स्वयं तपासणी करा अल्सर (व्रण) किंवा लाल व पांढरे		लोकसंख्येवर आधारीत (स्क्रीनिंग) साठी दिलेल्या	व्रण (अल्सरच्या) कारणांचा शोध घ्या

न होणारा व्रण (अल्सर	चट्टे ची पहाणी करा जे २ आठवडे होऊनही बरे होत नाही ● आरोग्य वर्धिनी केंद्र किंवा प्रा.आ. केंद्राला जा **<u>हे करु नये</u>** ● वेदनांच्या ठिकाणी तंबाखु किंवा इतर काही बाहेरच्या वस्तु लावू नये ● अहवाल पाठविण्यात उशिर करु नये.	दिशादर्शक सुचनांचे पालन करा. ● तंबाखु खाणे सोडविण्यासाठी समाजला योग्य आचारसरणीवर भर देण्याचा सल्ला द्यावा	योग्य संदर्भ सेवा द्या.
५) अनियंत्रित रक्तस्त्राव	● थंड दाबपट्टी चा उपयोग करुन रक्तस्त्राव थांबवावा ● आरोग्यवर्धिनी केंद्र किंवा प्रा.आ. केंद्रावर पाठवावे	● प्राथमिक उपचार ● रक्तस्त्राव थांबवा ● पुढील आरोग्य संस्थेस कळवा म्हणजे ते उपचार करण्यासाठी तयार राहतील.	● रक्तस्त्राव थांबवा ● त्यांचे कारण दुर करा ● योग्य ठिकाणी संदर्भसेवा द्या.
<u>टिप्पणी</u>			
● स्वतः च्या मनाने औषधे घेवू नका ● दातांच्या फटींमध्ये किंवा दांत कोरणे बंद करा ● वेदनेच्या ठिकाणी कापुर/तंबाखु/पेट्रोलियम उत्पादने/मिठ लावून ठेवु नका ● गालावर कोणतेही वेदनाशामक क्रिम लावू नये ● सुजलेल्या ठिकाणी बाम किंवा वेदनाशामक लोशन लावू नये. ● सतत सतत औषधे घेवू नये			

दांत व जबड्याची अनियमित अवस्था

प्राथमिक आजार रोखणे	● तुम्ही ६ ते १२ वर्ष वयात नियमितपणे आपल्या दातांची तपासणी दंतवैद्याकडे केली का? ● काही सवयी, अंगठा चोखणे, तोंडाने श्वास घेणे एकावर एक चढलेले दांत, चुकीच्या पध्दतीने चावणे, रात्री दात खाणे, पुढे आलेले दांत, मोठे दांत, मोठ्या माणसांमध्ये दातांमधील अंतर या सर्व गोष्टींची तपासणी करा

स्तर	**कुटूंब**	**समुदाय**	**आरोग्य वर्धिनी केंद्र**	**प्रा.आ.के/समुदाय आरोग्य केंद्र**
उपाययोजना	अंगठा चोखणे, तोंडाने श्वास घेणे, एकावर एक आलेले दांत, चुकीच्या पध्दतीने चावणे, रात्री दांत खाणे, पुढे आलेले दांत, मोंठे दांत, मोठया माणसांमधे दातामधील अंतर		● दातावर आघात झाल्याने तोंड उघडण्यास अडचण ● दाताच्या सर्व अपघाताबाबत जवळच्या ग्रामिण रुग्णालय/जिल्हा रुग्णालय येथे पाठवावे	दातावरील उपचाराची योजना तयार करणे
<u>टिप्पणी</u>				
अंगठा चोखणे, रात्री दांत खाणे व तोंडाने श्वास घेणे अशा सवयी लागू देऊ नये.				

List of Contributors

Contributors from MoHFW :

1. Sh. Vishal Chauhan, Joint Secretary (Policy), MoHFW
2. Smt. Preeti Pant, Joint Secretary, MoHFW
3. Dr Sudhir Gupta, Senior CMO(SAG), Dte. GHS, MoHFW
4. Dr L. Swasticharan, Addl. DDG, Dte. GHS, MoHFW
5. Dr Pradeep Khasnobis, Addl. DDG, Dte. GHS, MoHFW
6. Dr Gursimarjit Singh Chhatwal, Staff Surgeon, Dr. RML Hospital, New Delhi
7. Dr Ankita Piplani, Consultant, National Oral Health Program, MoHFW
8. Dr Abhishek Khanna, CVH Consultant, WHO-India

Contribution from specialists:

1. Dr Ritu Duggal, Chief, CDER
2. Dr Vijay Mathur, Professor and Head, Pediatric and Preventive Dentistry, CDER, AIIMS
3. Dr OP Kharbanda, Ex Chief, CDER
4. Dr Rakesh Sharma, Professor, Dept. of Oral and Maxillofacial Surgery, LHMC
5. Dr Harsh Priya, Associate Professor, Dept. of Public Health Dentistry, CDER
6. Dr Arpit Gupta, Associate Professor, Dept. of Community Dentistry, PGIMER, Chandigarh
7. Dr Utkal Mohanty, Associate Professor, Dept. of Community Dentistry

Contributors from NHSRC:

1. Maj Gen (Prof) Atul Kotwal, Executive Director
2. Dr (Flt Lt) M A Balasubramanya, Advisor, CP-CPHC Division
3. Dr Neha Dumka, Lead Consultant, Knowledge Management Division
4. Dr Neha Singhal, Senior Consultant, CP-CPHC Division
5. Dr Suman Bhardwaj, Senior Consultant, CP-CPHC Division
6. Dr Anwar Mirza, Consultant, CP-CPHC Division
7. Dr Rupinder Sahota, Ex-Senior Consultant
8. Dr Maya Mascarenhas, External Consultant, CP-CPHC Division
9. Dr Vijaya Salkar, Junior Consultant, CP-CPHC Division

Notes

Namaste!

You are a valuable member of the Ayushman Bharat – Health and Wellness Centre (AB-HWC) team committed to delivering quality comprehensive primary healthcare services to the people of the country.
To reach out to community members about the services at AB- HWCs, do connect to the following social media handles-

- 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