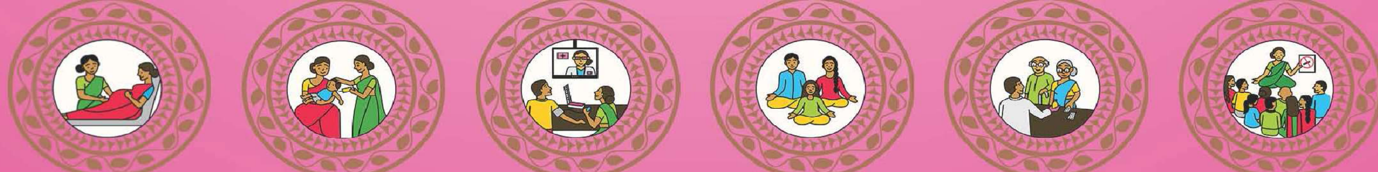
सत्यमेव जयते
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

मौखिक आरोग्य काळजी आशा प्रशिक्षण पुस्तीका
आयुष्यमान भारत – आरोग्यवर्धिनी केंद्र



मौखिक आरोग्य काळजी आशा प्रशिक्षण पुस्तिका
आयुष्यमान भारत - आरोग्यवर्धिनी केंद्र

अनुक्रमणिका

अ.क्र	प्रकरण	पान क्र.
१	**परीचय**	१
२	**मुखाच्या आरोग्य विषयी देखभालीमध्ये आशांची भूमिका**	२
३	**स्वस्थ मुख आरोग्य परिचय**	४
४	**मौखिक आरोग्य संवर्धन**	८
५	**सामान्य मौखिक आजार रोखण्यामध्ये आशाची भूमिका**	१५
	• दात किडणे	१५
	• नर्सिंग बाटली कॅरीज/प्रारंभिक बालपणातील सुरुवात	१८
	• हिरडयाचे आजार/ जिनजिवायटीत	१९
	• हिरडयाची असामान्य वाढ	२०
	• मुखात असामान्य अल्सर/ वाढ /चटटे	२०
	• तोडांमधील बुरशीजन्य आजार (ओरल थ्रश)	२१
	• दात व जबडयांची अनियमित व्यवस्था	२२
	• फाटलेले / दुभंगलेले ओठ / टाळू	२३
	• पडलेला दात (दात नसणे)	२३
	• दात व चेहऱ्यावर आघात (घाव)	२४
	• मुखाचा (तोंडाचा) कॅन्सर	२७
६	**परिशिष्ट १ – सेवा वितरण**	२९
	परिशिष्ट २ – मुख आरोग्य बाबत गैरसमज आणि तथ्य	३१
	परिशिष्ट २.१ – नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न	३५
	परिशिष्ट ३ – समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (CBAC)	३७

१. परीचय

आयुष्यमान भारत कार्यक्रमातंर्गत सपुर्ण देशात प्राथमिक आरोग्याची सर्व देखरेख याचा समावेश करण्यात आला आहे.

जसे तोडांच्या आरोग्या संबधी देखरेख हा नाक कान घसा संदर्भ सेवेचा हिसा आहे. याचा परीचय दिला आहे. यामध्ये प्रामुख्याने तोंड ओठ दात हिरडया व गालामधील भाग यावर लक्ष केद्रीत केले आहे.

मुख दात व जीभ यासंबंधी उध्दभवणाऱ्या समस्या कोणत्याही व्यक्तीमध्ये येवु शकतात. आजकाल बहुतेक मुखाच्या कॅन्सरचे प्रमाण वाढणे चितांजनक आहे.

एक आशा म्हणुन आपण आरोग्य संवर्धन टीमचा महत्वाचा घटक आहात तसेच समाजाशी आपण जवळ असल्याने तोडांच्या स्थितीबाबत तपासणी संदर्भ सेवा व इतर सेवा बाबतीत टीमला मदत करण्यात आपली महत्वाची भुमिका आहे. या शिवाय आपल्याला आरोग्य संवर्धन मध्ये लोकांना जागरुक करणे मुखाची स्वच्छता कशी ठेवावी व काही आरोग्य संबंधी समस्या आली तर देखभाल करणे.

या पुस्तीकेत विविध मुखा संबधित सामान्य आरोग्य स्थिती ओळख करणे व अशा परिस्थितीत काय करु शकतो. या विषयी आपणास मार्गदर्शन करण्यास मदत मिळु शकते.

या पुस्तिकेत आपण खालील गोष्टी शिकु

१) मौखिक आजार कोणाला होवु शकतात.
२) मुखाच्या आतील भागाचे आरोग्य कसे ठेवायचे.
३) मुखाच्या आतील सामान्य आजारामध्ये आशाची भुमिका.
४) मुखाच्या आतील सामान्य आजार कसे ओळखायचे.
५) रुग्णाला कधी संदर्भ सेवा दयायची आणि सल्ला काय दयायचा.

२. तोडांच्या (मुखाच्या) आरोग्य विषयी देखभाली मध्ये आशांची भुमिका -

या भागात आपण हे शिकाल

गावपातळीवर मौखिक आरोग्य देखभाल आणि प्रचारात आपली भुमिका

१) व्यक्तीगत तोडांची स्वच्छता पारंपारीक पध्दती. मुखाच्या आरोग्या विषयी जोखीमीच्या सवयी यांची ओळख करुन घेणे व सामान्य स्वच्छता आणि आजारांबाबत जागरुकता वाढविणे विशेष करुन गरोदर माता, अर्भक, बालक, किशोरवयीन मुल वयोवृध्द वैदयकिय उपचार घेणारे लोक आहार तंबाखु सेवन न करण्या विषयी जागरुक करणे.

२) तंबाखुचा वापर करणा-यावर विशेष लक्ष देण्या बरोबर ३० वर्ष वयावरील समाजातील सर्व लोकांचे CBAC फॉर्म भरणे तंबाखु न खाण्याचा सल्ला देणे. याशिवाय मुखाच्या कॅन्सर शोध मोहीमेत SHC-HWC तपासणी कार्यात टीमला मदत करणे.

३) शाळेतील शिक्षक अंगणवाडी कार्यकर्ती यांच्याशी समन्वय साधुन मुलामध्ये दररोज दात स्वच्छ घासणे विषयी माहिती देणे.अंगणवाडी मध्ये शालेय पुर्व अनौपचारीक शिक्षणात गाणे कविता यांचा समावेश करुन दिवसातुन दोनदा योग्य पध्दतीने दात कसे स्वच्छ करावे याची माहिती देवुन सवय लावावी.

४) आरोग्यसेवका सोबत सर्व मुलांची मौखिक तपासणी निश्चित करुन RBSK टीम सोबत समन्वय साधणे.

५) प्रत्येक जेवणा आधी व नंतर हात धुणे, गुळण्या करण्यासाठी शाळेतील विद्यार्थ्याना शिकवणे, तसे करण्यास प्रवृत्त करणे.

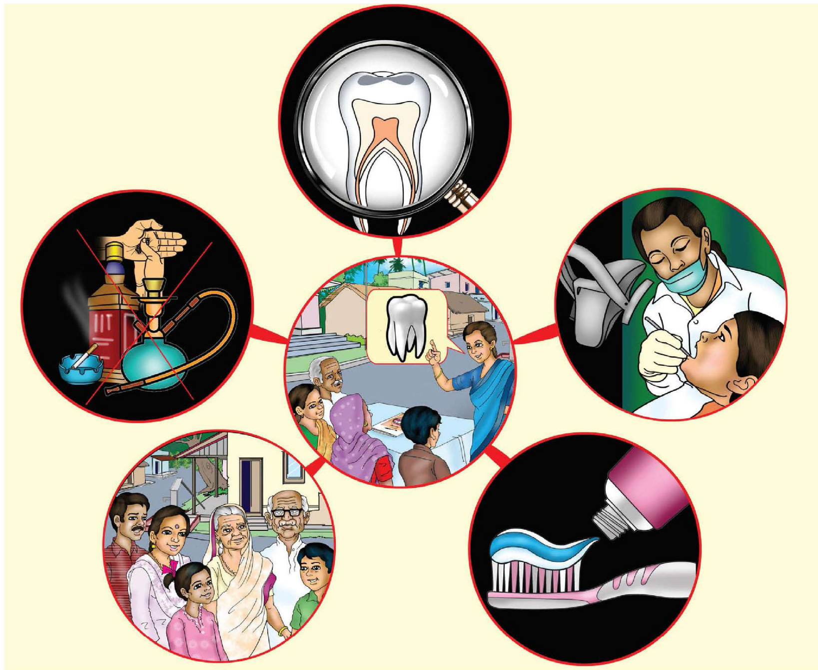
६) शाळेतील मुलांना दररोज योग्य पध्दतीने दात घासण्यासाठी शिकवणे व करण्यास प्रवृत्त करणे.

७) PHC/CHC जिल्हा मोबाईल टीमच्या डेटंल क्लिनीक तपासणी साठी शिबिर ठरवुन तपासणी दिवस ठरवुन गाव पातळीवरील सर्व लोकांना तपासणी करुन घेण्यासाठी प्रोत्साहीत करणे.

८) रुग्णांना जवळच्या PHC/HWC सदंर्भ केद्रात जाण्याविषयी मार्गदर्शन करणे. आशांनी गृहभेटीमध्ये ग्राम आरोग्य पोषण दिनी पाठपुरावा करणे.

९) समाजात वेदनेपासुन मुक्त होण्यासाठी तात्काळ उपाययोजना करण्यासाठी मार्गदर्शन करणे जसे गुळण्या करणे. लवंग वापरणे किवां लवंग तेलाचा वापर करणे.

१०) जबडा अथवा चेहऱ्यावर मार लागल्यास योग्य मार्गदशन करणे व वेळेवर संदर्भ सेवा देणे.



मौखिक आजाराचे निदान व उपचार यामध्ये आशांची भुमिका -

अ) मुखाची तपासणी :- आपण सहा महिन्यातुन एकदा डॉक्टरांच्या मदतीने प्रत्येक व्यक्तीची मुखाची तपासणी सुविधा प्राप्त करण्यात मदत करणे. आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारीच्या मदतीने तोडांच्या तपासणी साठी ग्राम आरोग्य पोषण दिनी आयोजन करणे.

ब) मुख स्वास्थ संबंधी समस्या असणाऱ्या रुग्णांना जवळच्या CHC/HWC मध्ये संदर्भित करणे. CBAC फॉर्ममधुन स्क्रिनींग (तोडांच्या कॅन्सर साठी) निश्चित करणे. विशेष करुन तंबाखु चा वापर करणाऱ्या वर लक्ष केद्रींत करणे. आणि तंबाखु खावु नये यासाठी सल्ला देणे. जर आपण तोडांच्या आतील काही व्रण असलेली व्यक्ती भेटली तर त्याला त्वरीत जवळच्या HWC मध्ये संदर्भित करणे.

- कोणत्याही दात ज्यात काळा / भुरा रंग अथवा दात किडणे.
- दातामध्ये पांढरा / पिवळा चटटा.
- हिरडयाना सुज /हिरडयातुन रक्त येणे.
- तोडांत कुठल्याही भागात अल्सर/व्रण.
- तोडांत कुठल्याही भागात पांढरा अथवा लाल चट्टे.
- तोडांत कुठल्याही भागात दहयासारखा चट्टा.
- दाताची अनियमीत रचना पडलेला दात, जबडयाची अव्यवस्थित रचना, तोडं उघडण्यास त्रास

स) उपचारास उशीर होणार असेल तर रुग्णास पॅरासिटमॉलची गोळी वेदना कमी करण्यासाठी दयावी. तसेच ज्यांनी विशेष उपचार घेवुन आले असतील अशा लोकांची माहिति ठेवावी.

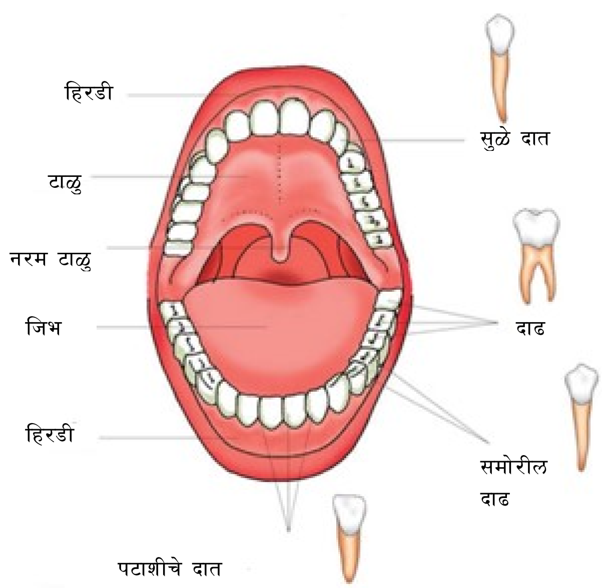
३. स्वस्थ (निरोगी) मुख आरोग्य परीचय

याभागात आपण शिकु :
१) मौखिक स्वच्छतेचे महत्व
२) मुखाच्या आतील भागांचा परीचय
३) मुखाचे आजार कोणाला होवु शकतात

सर्वसाधारण ग्रामीण भागातील लोकामध्ये तोडं व दातांच्या समस्या आढळतात. आपण अशा व्यक्तीच्या सपंर्कात येतो की ज्याच्या हिरडयामध्ये वेदना असते अशी तक्रार असते. तोडांच्या आतील रोग बालक, अर्भक, वयस्कर व म्हातारी माणसानां पण असु शकतात. तोडांचे आरोग्य हे तोडांतील आतील भागावर केद्रींत असते. यामध्ये दात आणि बाकी तोडांतील भाग जसे जीभ, गाल व ओठातील आतील भाग, तोडांच्या आतील भागातील वरील भाग, तोडांच्या आतील खालचा भाग याचा समावेश होतो.

सामान्यपणे यातील बरेचसे आजार आपण सहज थांबवु शकतो जर तोडांची स्वच्छता करण्यासाठी योग्य पध्दतीचा अवलंब केला तर हे आजार सहज टाळु शकतो.

- मुखाच्या आजाराच्या संर्सगाने हदया संबधी आजार होवु शकतात.
- खाण्याच्या योग्य सवयी मध्ये असमर्थता

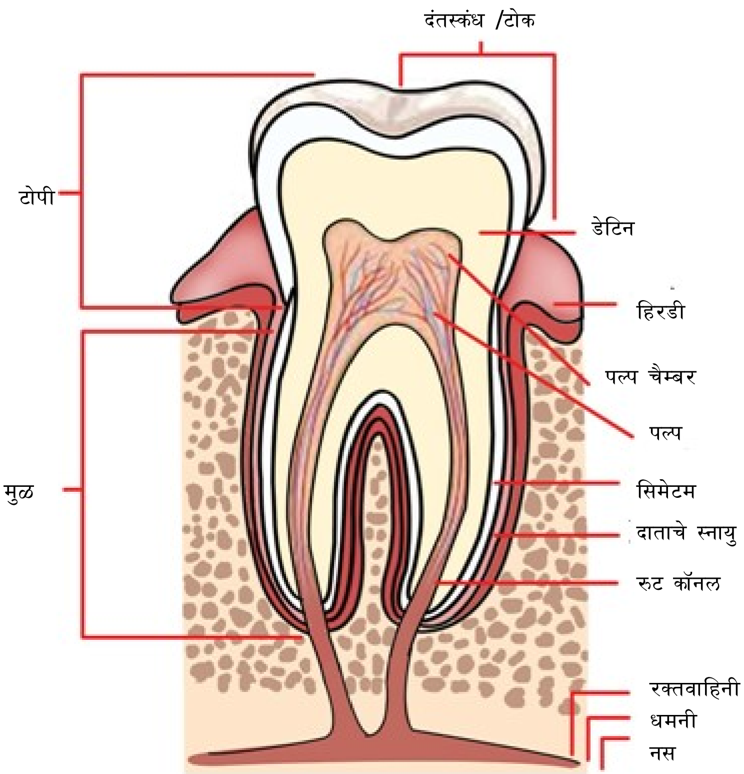


चित्र क्र १ तोडांच्या आतील भागाचे चित्र

स्वस्थ (निरोगी तोडांचे) मुखाचे भाग/ परीचय :-

दांत :- मानवाच्या दाताचे दोन प्रकार आहेत. १) दुधाचे दात/लहान मुला मधील दात/ प्राथमिक दात जे आयुष्याच्या पहिल्या दोन वर्षापर्यंत येतात आणि वयाच्या ६ ते १२ वर्ष पर्यत पडतात.

२) प्रौढ दात/कायमचे दात जे वयाच्या ६ ते ७ वर्षापासुन यायला सुरवात होते आणि जे आयुष्यभर राहातात. मानसात चार प्रकारच दात असतात पटाशीचे दात, सुळे, दाढा, उपदाढा असे असतात. दात, गाल, ओठ, जीभ आणि आतला भाग यामुळे चावण्याची व चघळण्याची क्रिया होते.



चित्र क्र २ दाताचा आडवा छेद

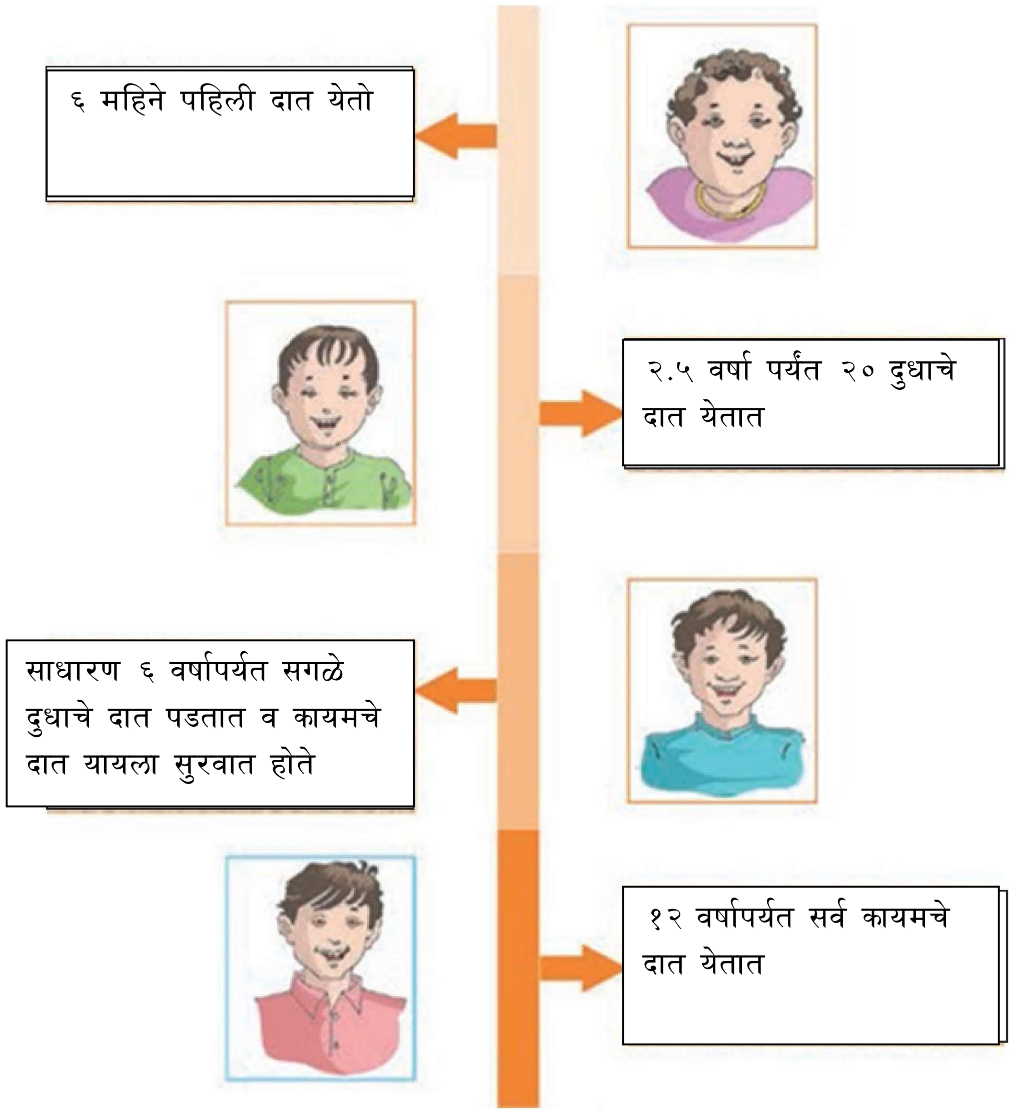
जीभ :-जीभ ही चार भागात विभागली जाते वर खाली दोन्ही बाजुचा भाग.

टाळु :-तोडांतील आतील भागाचे वरील भागास टाळु म्हणतात. समोरील कठीण टाळु व मागील नरम टाळु हे होत.

ओठ व गाल :- यामध्ये गालाचा आतील भाग व ओठाच्या आतील तोडांच्या आतील भाग असतो.

हिरडया :- दाताना आवरण करते व जबडयाच्या हाडाला जोडण्याचे काम करतात निरोगी हिरडयाचा रंग गुलाबी असतो.

तोडांच्या खालचा भाग :- हा जीभे खालचा तोडांचा आतील भाग व त्यावर जीभ असते.



चित्र क्र. ३ दात उगवण्याचा क्रम

मौखिक आजार कोणाला होवु शकतात :-

हे लक्षात ठेवणे अत्यंत महत्वाचे आहे की अर्भक, बालके, किशोरवयीन मुले, वयस्कर लोक यांच्यात तोडां संबंधीत आजार आढळतात यासाठी समाजातील नवजात अर्भकापासुन ते वयस्कर लोकापर्यत सर्वाचे मौखिक आरोग्य चांगले ठेवले पाहिजे.

अर्भकात :-

चांगले दात उगवणे व बालकामध्ये मजबुत हिरडया बनण्यासाठी स्तनपान करणे हे महत्वपुर्ण आहे. जन्मानंतर एक तासाच्या आत स्तनपानास सुरवात करणे आवश्यक आहे. जन्मानंतर पहिले सहा महिने निव्वळ स्तनपान करणे गरजेचे आहे. दोन वर्षापर्यंत स्तनपान चालु ठेवले पाहिजे याशिवाय जर कुठल्याही बालकास बाटलीने दुध पाजत असतील तर त्याला हिरडयाचे आजार होवु शकतात.

बालक :-

या वयात अधिकतर बालकाचे दात किडण्याच्या प्रकीयेस सुरवात होते. कारण तोडांची नीट स्वच्छता करत नाहीत. तसेच ब्रश करण्याची चुकीची पध्दती मुळे होते. याशिवाय मिठाई, जंक फुड खातात. बाटलीने दुध पिणारे बालकात पण आढळतात. (० ते ६ वर्ष) वरील समोरचे दात किडण्याची शक्यता असते.

किशोर व प्रौढ लोकामध्ये :-

या वयात लोक धुम्रपान करण्यास सुरुवात करतात तसेच तोडाची अस्वच्छता, योग्य पध्दतीने दाताना ब्रश न करणे यामुळे तोडाच्या आजारा विषयी समस्या होवु शकतात. अधिक तर भागात गुतांगुतं आढळेपर्यत लक्षणे चिन्हे दुर्लक्षित करतात

वृध्द लोकात:-

यांच्या मध्ये दात पडलेले असतात तोडांची स्वच्छता न करणे. तसेच कवळी मापात फिटीग बसवल्यास त्रास होणार नाही. दाताचे व हिरडयाचे आजार होणार नाहीत. काही वृध्द लोक धुम्रपान व तंबाखु सेवन करतात. त्यामुळे यांना तोडांचा कॅन्सर होवु शकतो.

४. मौखिक आरोग्य संवर्धन

या भागाात आपण शिकु
१) मुख आरोग्य संवर्धन म्हणजे काय.
२) चांगली तोडांची स्वच्छता कशी राखता येईल.
३) मुखाच्या आजाराची जोखीम कशी थाबंवता येईल.

जसे आपण पुस्तिकेत शिकलो की आरोग्य संवर्धन हे विविध घटकावर लक्ष केद्रीत करते.

- समाजाला निरोगी ठेवणे.
- आजाराला प्रतिबंध करणे व लोकांच्या जीवन शैली मध्ये बदल घडवुन आणण्यासाठी मदत करणे.
- आजारच्या गुतांगुतं वाढु नये म्हणुन जोखीम व्यवहारात परीवर्तन करणे.

अ) **मुख संबधी आरोग्य संवर्धन** :- माणसामध्ये होणाऱ्या मौखिक आजारा पासुन वाचण्यासाठी योग्य पध्दतीने ब्रश करण्याच्या सवयीचा जीवन शैलीचा वापर अंगीकारणे.

ब) निदान व उपचार :- लोकांमधील तोडांच्या संबधीत आजार लवकरात लवकर शोधुन काढणे. निदान करणे व लवकर उपचारा खाली आणण्यासाठी मदत करणे. त्यामुळे सुरवातीच्या अवस्थे मध्ये आजार नियत्रिंत करता येईल विशषतः तोडांच्या कॅन्सरच्या बाबतीत.

क) आजाराची गुतांगंत रोखल्यामुळे व्यक्तीच्या उशीरा निदान केल्याने होणारी प्रगती व पुर्ण उपचार सुविधा पुरवणे व सतत लक्ष ठेवणे.

आरोग्यदायी सुविधांचा स्विकार करणे :-

मौखिक स्वास्थ संवर्धन खालील बाबीवर केद्रीत आहे

१) योग्य पध्दतीचे दात घासण्याचे तंत्र शिकवावे.
२) तोडांच्या संबधी होणारे आजार टाळण्यासाठी निरोगी जीवनशैली सवयी समजुन घेणे.
३) सामान्य मुख संबंधी आजाराविषयी लोकांनमध्ये जागरुकता निर्माण करणे.
४) ३० वर्ष वयावरील सर्व नागराकांची नियमित वार्षिक तोडांची तपासणीसाठी घेवुन जाणे.

मुख आरोग्य चांगले (स्वस्थ) कसे ठेवावे

१) तोडांची स्वच्छता

अ) दातांना ब्रश करणे-

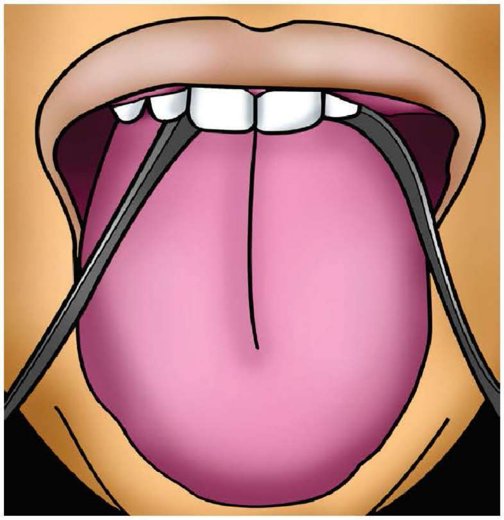
- दिवसातुन कमीत कमी दोनदा ब्रश करावे (सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपण्यापुर्वी) झोपण्यापुर्वी ब्रश करणे अधिक महत्वाचे आहे. कारण दातात अडकलेले सर्व अन्नकण निघुन जातील त्यामुळे किटाणुची वाढ होणर नाही व त्यामुळे येणाऱ्या समस्या जसे तोडांची येणारी दुर्गंधी दाताचे किडणे होणार नाही यासाठी मदत होईल.
- दात स्वच्छ करण्याची योग्य पध्दत खालील चित्रामध्ये दाखवले आहे. ब्रश करण्याची पध्दत प्रभावी पणे वापरात आणली पाहीजे.

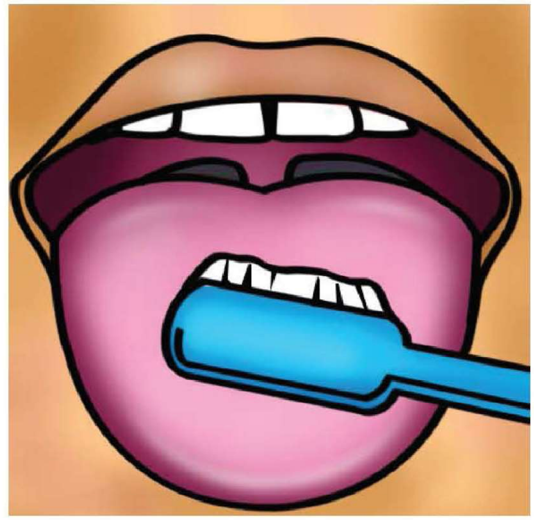
- दाताना ब्रश करण्यासाठी नरम टुथ ब्रशचा वापर करावा. मटारच्या दाण्याचा आकाराचा पेस्टचा ब्रशवर वापर करावा
- सामान्यपणे दर तीन महिन्यानी ब्रश बदलला गेला पाहीजे. अथवा ब्रशचे केस खराब व्हायला सुरवात झाल्यावर किंवा व्यक्ती तोडांच्या आजाराने पिडीत आहे तर आजार बरा झाल्यावर ब्रश बदलावा.

चित्र ४ ब्रश करण्याची योग्य पध्दत

ब) जीभसाफ करणे -

- दाताच्या ब्रश करते वेळी ब्रश ने किंवा जीभ क्लीनर चा वापर करुन प्रत्येक वेळी जीभ स्वच्छ करणे जरुरीचे आहे.
- जीभ कशी स्वच्छ करायची हे खाली चित्रात दाखवले आहे.





चित्र क्र ५ ब्रश केल्यानंतर जीभ साफ करणे **चित्र क्र ६ टुथब्रशच्या मदतीने जीभ साफ करणे**

स) प्रत्येक वेळी खाल्यानंतर गुळण्याकरणे

- प्रत्येक वेळी जेवणानंतर गुळण्या केल्या पाहिजे कारण त्यामुळे दातात अडकलेले अन्नकण निघुन जाण्यास मदत होईल. ज्यामुळे दाताना किड लागणार नाही.
- जर शक्य असेल तर २ मिनिट अथवा ६० सेकंद तोडात पाणी घेवुन गुळण्या कराव्या.

२) योग्य व संतुलीत आहार करणेः-

चॉकलेट, टॉफी, चिप्स, शितपेय, रेवडी असे गोड खाद्य पदार्थाचे अधिक प्रमाणात सेवन केल्याने दात किडु शकतात. हे पदार्थ खाल्यानंतर तोड चांगल्या तऱ्हेने पाण्याचा वापर करुन स्वच्छ केले गेले पाहिजे.

जेवानाच्या मध्ये स्नॅक्स खावु नये चांगले दात व हिरडया रहाण्यासाठी समतोल आहार घेणे आवश्यक आहे. आहारात फळे हिरव्या भाज्या दुग्धजन्य पदार्थाचा समावेश करावा.

चित्र क्र ७ समतोल आहार घेणे

चित्र क्र ८ किटक पैदा करणा-या जेवणापासुन वाचणे

३) तंबाखु खाण्याच्या सवयी पासुन बचाव करणे

कोणत्याही स्वरुपातील (धुम्रपान अथवा तंबाखु चघळणे) तंबाखु चा वापर केल्याने दात खराब होतात. तंबाखु खाल्याने जेवताना जळजळ, तोडं उघडण्यास त्रास होतो. तोडांचा कॅन्सर होवु शकतो. तबांखु खाणाऱ्या लोकांना ती सवय सोडण्यासाठी प्रवृत्त करावे. व जे खात नाही त्यांना तशी सवय लागु नये यासाठी आरोग्य शिक्षण दयाव ताणतणावात लोकामध्ये तबांखु खाण्याचा, दारु पिण्याचे प्रमाण वाढते. अशा वेळी योग, ध्यान धारणा करण्यासाठी, तणाव मुक्ती साठी सवय लावण्याचा प्रयत्न करावा.

४) नियमित दंत चित्कीत्सका कडुन तपासणी करणे –

समतोल आहार घेणे, बोलण्यातील स्पष्टता, समाजातील वावर यासाठी मौखिक आरोग्य चांगले असणे महत्वाचे आहे. जे आरोग्यदायी जीवन शैलीसाठी सुध्दा महत्वाचे आहे. म्हणुन नियमित स्वरुपात तपासणी केल्यास प्राथमिक अवस्थे मध्येच तोडां संबधी आजार शोधता येतील. तसेच काही आजार होवु नाही यासाठी उपयोग होइल म्हणुन नियमित दंत चिकित्सकाकडुन तोडांची तपासणी करावी. यासाठी दर सहा महिने ते एक वर्षा पर्यत तोडांची तपासणी करावी.

५) मुखाची स्वतः तपासणी करणे.

तोडाची स्वतः तपासणी करणे खुप महत्वाचे आहे. तोडांची स्वतः तपासणी कशी करायची या विषयी समाजात जागरुकता वाढवावी. तसेच तोडांत उध्दभवणाऱ्या समस्या या विषयी जागरुकता निर्माण करावी. स्वतः तोडांची तपासणी कशी करावी याची पध्दती खालील चित्रात दिली आहे.

अ) सगळयात आधी ओठांची तपासणी करणे तसेच ओठाच्या आतील भागाची तपासणी करावी.

ब) त्यानंतर दोन्ही गालाच्या आतील सपुर्ण भागाची तपासणी करावी.

स) नंतर तोडाच्या वरील भाग टाळु, नरम व कठीण दोघांची तपासणी करावी.

द) नंतर जीभेची तपासणी करावी जर आपल्याकडे नरम कपडा असेल तर त्याने जीभ पकडावी व आरशात तपासावी.

क) नंतर जीभेच्या खाली तपासावे.

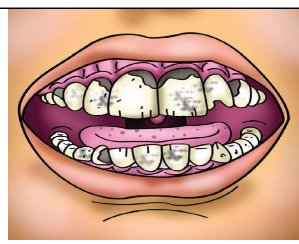
ख) शेवटी जीभेच्या दोन्ही कडा तपासाव्या.

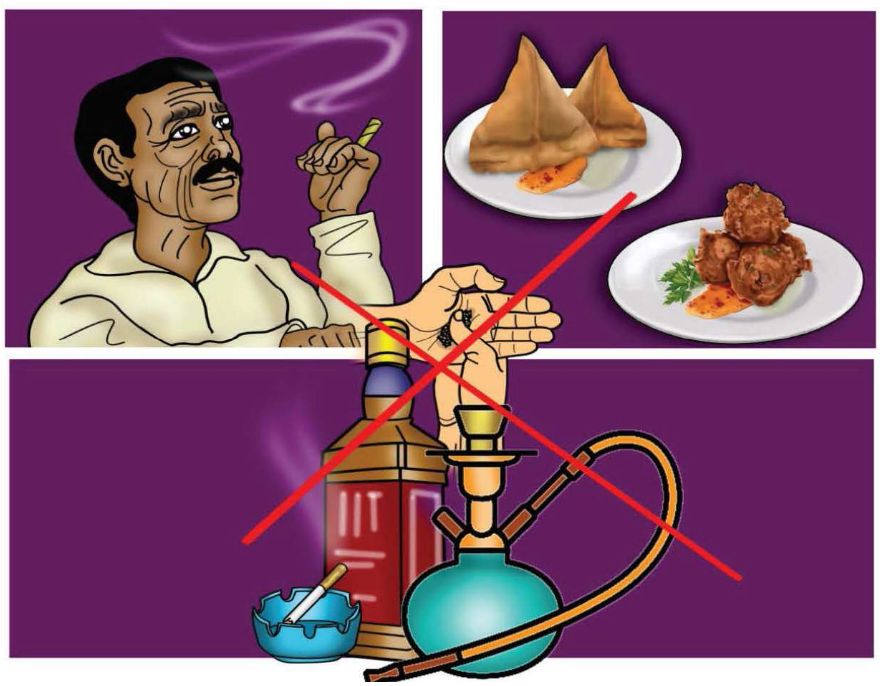
आपल्याला सर्व लोकांना ही तपासणी महिन्यात एक वेळा करण्याचा सल्ला देणे. त्यात त्यांना काहीही असामान्य दिसले तर त्यांनी आरोग्य सेवक आरोग्य कार्यकर्तो समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना सांगावे.

चित्र ९ मुखाची स्वतः तपासणी करण्याची पध्दत

जोखमीचे घटक व मौखिक आजार टाळण्यासाठी काय करावे

मौखिक आजारासाठी जोखीम करणारे घटक यावर चर्चा करु

आहार		१) जास्तीचे चरबीयुक्त पदार्थ, साखरेचे अती सेवन, कमी रेषेदार युक्त पदार्थ खाणे, जीवनसत्वाचे कमी सेवन, यामुळे दात किडु शकतात. २) हिरड्याचे आरोग्य चांगले रहाण्यासाठी जीवनसत्व क ची आवश्यकता असते. (जीवनसत्व क च्या कमतरेने हिरड्यातुन रक्त येणे व इतर आजार होतात)
तबांखु व मद्यपान करणे		१) धुम्रपान (सिगारेट बीडी पाइप हुक्का इ) व तंबाखु खाणे, तपकीर ओढणे, पान, मिसरी (गालात दातात तंबाखुजन्य पदार्थ ठेवणे यामुळे तोडांच्या कॅन्सर होवु शकतो). २) तंबाखुचे अति सेवन हे कॅन्सर व मृत्यु चे कारण आहे. ३) अती मदयपान सेवनाने उच्च रक्तदाब यकृत रोग, हदयरोग तोडांचा कॅन्सर हे आजारांचा धोका वाढतो.
तोडांची अस्वच्छता		नियमित दातांची स्वच्छता न करणे, तोडं न धुतल्यामुळे तोडांची स्वच्छता खराब होते तोडांचा वास येतो. हिरडयाचे आजार, तोडांचा जंतुंसंर्सग, सुज हे मुख्य आजार आहेत.
दातांना मार लागणे		दात व जबड्याला मार लागल्यास दातांना विविध इजा होतात, फट पडते व त्यात अन्नघटक अडकतात व त्यामुळे दात किडतात तसेच हिरड्याचे आजार होतात.
ताणतणाव		जास्तीचा ताणतणावा मुळे आरोग्याच्या समस्या व जीवनशैली मध्ये बदल होतात. (जसे अत्याधिक धुम्रपान, दारु पिणे आहाराच्या सवयी बदलणे शारीरिक कमजोरी व तोडांची स्वच्छतेची उपेक्षा करणे).



मुखा (तोडां) सबंधी आजाराचे निदान, उपचार व गुतांगुत थांबवणे -

प्रत्येक व्यक्तीने नियमितपणे सामान्य तोडांचे आरोग्याची तपासणी केली पाहिजे. प्रत्येक ६ महिन्यात एकदा किवा १ वर्षात एकदा दंत चिकित्सका व्दारे तपासणी केली पाहीजे. कोणत्याही तोडांचा किवा दातांच्या आजाराचे लवकरात लवकर निदान करण्याची आवश्यकता आहे. कारण प्राथमिक अवस्थे मध्ये त्यावर उपचार करता येतील. रुग्णाच्या समाधानासाठी पण उपयुक्त आहे. गुंतागुतीची प्रगती पासुन वाचु शकते. तोडां सबंधी कोणत्याही रोगाचे रुग्णास त्वरीत दंत चिकित्सकाकडे पाठवले पाहिजे.

५. सामान्य मौखिक आजार रोखण्यामध्ये आशाची भुमिका :-

या भागात आपण शिकु
१) विविध प्रकारच्या आढळणाऱ्या दातामधील समस्या.
२) प्रत्येक दाताच्या समस्यांमध्ये आशा ची भुमिका.

१) दात किडणे

डेंटल कॅरिज / दंतक्षय काय आहे?

दाताचे किडणे हा जीवाणु जन्य आजार आहे. जो दाताच्या साच्यात कमजोरी निर्माण करतो ज्यामुळे यामध्ये दात पडु/तुटु शकतात. यामध्ये दातात फटी निर्माण होतात. काळा/तपकिरी रंगाचे स्पॉट दिसतात. दात किवा दोन दातात फट निर्माण होते.

चित्र क्र ११ मागील दात किडणे

लक्षणे व चिन्हे

- गरम थंड गोड आबंट चवीला संवेदनशील होतात दातांवर काळे/तपकारी रंगावे बिदुं दिसतात.
- दातावर किवां दोन दातामध्ये फट पडते.
- तुटलेला दात.
- दाताच्या फटीमध्ये अन्नकण जमा होतात.
- दात अचानक दुखायला लागतात सनक/चमक निघते यामुळे कानात सनक/चमक निघते.
- जर लक्ष दिले नाही तर खालील समस्या उध्दभवु शकातात.
    - सुज
    - पु येणे

चित्र १२ समोरील दातांना किड लागणे

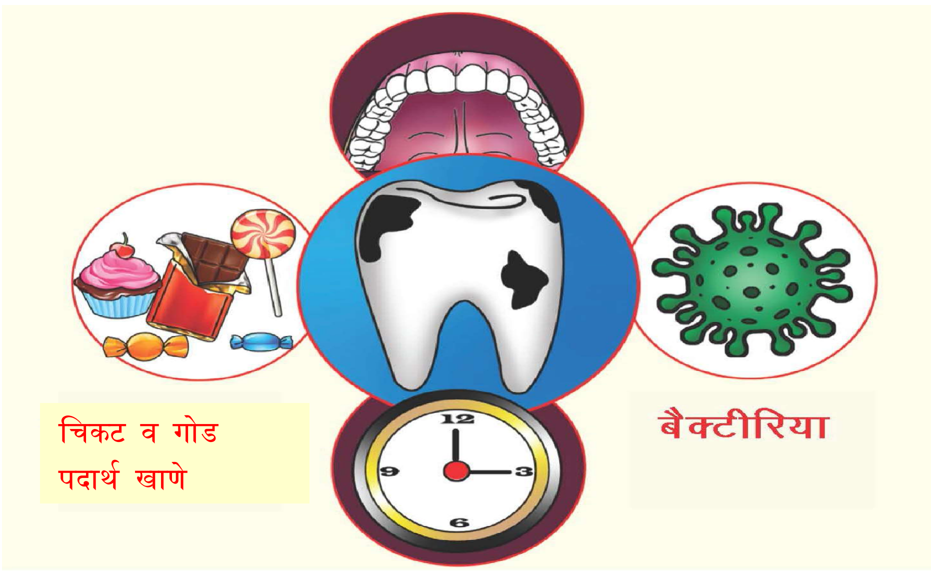
कारणे

- बॅक्टेरीया खुप छोटा जिव आहे जो डोळयांनी दिसत नाही. (आपण काही खादय पदार्थ खातो त्या पदार्थांना दातातील जंतु तोडतात व हे ॲसिड उत्पन करतात) त्यामुळे आपल्या दातांना गंभीर स्वरुपात इजा पोहचु शकण्याची क्षमता या जंतु मध्ये असते. परिणाम स्वरुप दातात फटी/खड्डा पडतो.
- दाताच्या चावण्याच्या भागावर फट/खड्डा स्वच्छ करणे अवघड जाते बॅक्टेरीया यावर जमा होतात व दात किडण्यास सुरवात होते.
- जर जास्त वेळ अन्नकण तोडांत राहिले जर जंतु जमा होतात तेच जंतु ॲसिड सोडतात आणि दात किडायला सुरवात होते.

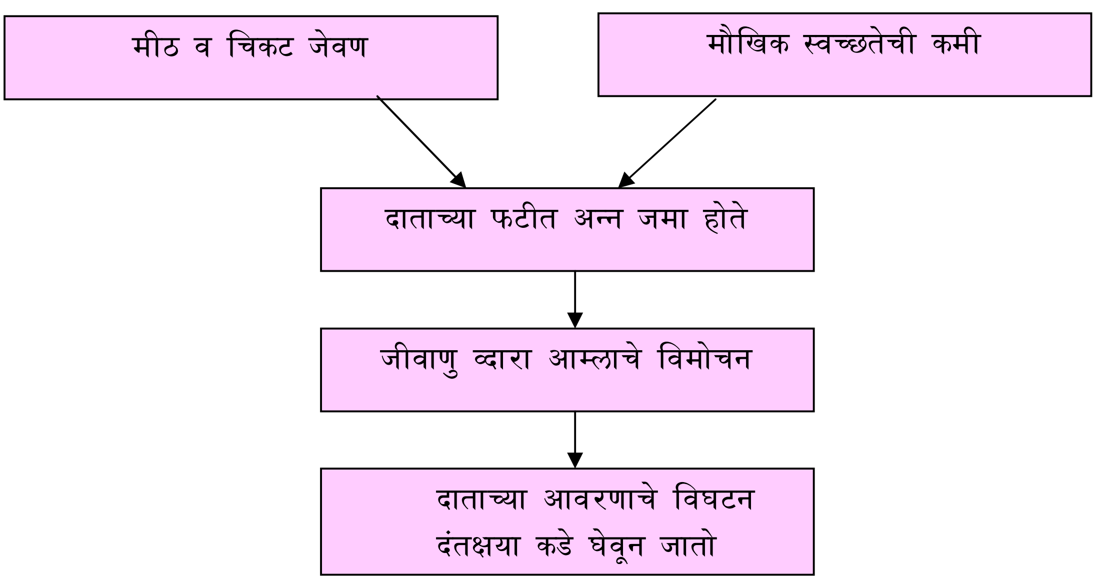
- गोड व चिकट पदार्थ जसे टॉफी, चॉकलेट, बिस्कीट, शितपेय, कृत्रिम ज्युस यामुळे दात किडतात. दात किडण्याचे सामान्य कारण खाली चित्रात दाखवले आहे.

दात किडण्याचे कारण

दाताचा बाह्य भाग



वेळ निघुन जाणे



सामान्य मौखिक समस्या रोखण्यात आशाची भुमिका

काय करावे	काय करु नये
● दात दुखत असतील तर, लवंग तेलाचा वापर करावा. ● खालील लक्षण दिसले तर SHC/HWC संदर्भित करावे. ● २ आठवडया पेक्षा जास्त दिवसापासुन गरम किवां थंड प्रती संवेदना. ● एक आठवड्या पासुन दुखणे व सुज. ● पु वाहाणे. ● दातावर काळा ठिपका/ खड्डा.	● वेदनाशामक औषधाचा वापर करु नये. ● साखर व चिकट पदार्थ कमी खावे. ● जास्त गरम किंवा थंड पेयाचे सेवन कमी करणे. ● कापुर/तबांखु/मीठ/जेली दुखण्याच्या ठिकाणी ठेवु नये. ● दात स्वच्छ करण्यासाठी टोकदार वस्तु टाचणी, सुई याचा वापर करु नये.

सल्ला

- प्रत्येक जेवण नाश्ता नंतर पाण्यानी खळखळ गुळण्या कराव्यात.
- मटर च्या आकाराच्या पेस्टने दिवसातून दोन वेळा दोन, दोन मिनिटे ब्रश करावा.
- आपत्कालीन परिस्थितीत दंत चिकित्सकाकडे तपासण्यासाठी जावे.

चित्रक्र १३ दातांचे दुखणे कमी करण्यासाठी लौंग तेलाचा वापर

२) नर्सिंग बाटली कॅरीज /प्रारभिंक बालपणातील सुरवात

बालपणातील नर्सिंग बाटली कॅरीज किंवा बालकातील बाटली कॅरीज असे म्हणतात. यामध्ये विशेषत तोडांच्या वरील समोरील दातात दिसते तसेच इतर दातात पण दिसतात.

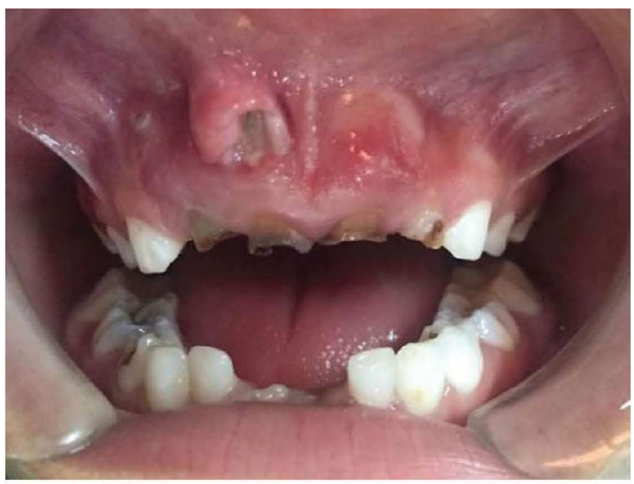
बालपणात कॅरीज (Early childhood caries) दुधाच्या दाताना लवकर नुकसान पोहचवते हे कायमचे दात येण्याच्या प्रकियेला उशीर होतो. खाण्यात अडचण सुज येते. यामुळे कुपोषणा सारखी समस्या येवू शकते.

कारण :-

- ज्या बालकांचे दात खुप वेळापर्यत साखरे सारख्या पदार्था सोबत रहातात जे मुल तोडांत बाटली घेवुन झोपतात.
- खुप वेळा पर्यत बाटली तोडांत ठेवतात आणी दिवसभर गोड पदार्थ पितात.

संकेत-

- हिरडयाच्या जवळ पाढंरे डाग दिसतात.
- तपकिरी किवा काळया रंगाची कॅव्हीटी.



चित्र क्र. १५ बालपणतील कॅरीज

आशांची भुमिका :-

सल्ला
• बालकांना झोपते वेळी तोडांत बाटली अथवा निपल (स्तनाग्र) देवु नये. • प्रत्येक आहार दिल्या नंतर साफ सुती कपडयांनी हिरडया साफ करावे. बाळाच्या तोडांत उरलेले दुध राहु देवु नये. • बाटली अथवा निपल (स्तनाग्र) तोंडात देऊन बाळास झोपवु नये.

३) हिरडया चे आजार /जिनजिवायटीस :-

हिरडयाचे आजार तेव्हा होतात जेव्हा स्वाभाविक रुपात बॅक्टेरीया युक्त चिकट थर दातावर तयार होतो आणि हिरडयांच्या सुजेचे कारण बनते.

कारण :-

- जीवाणु.
- तोडांची अस्वच्छता.
- तंबाखु चघळुन खाणे/धुम्रपान चा उपयोग करणे.
- ताणतणाव.

संकेत (चिन्ह)

- दाताच्या कडेवर (मार्जिन), हिरडया वर लाली व सुज.
- हिरडयातुन रक्त येणे.
- दात दुखणे अथवा संवेदनशील होणे.
- श्वासाला दुर्गंधी.
- दात सैल होणे.
- दातात अंतर वाढणे.
- हिरडयात सुज.
- दातावर घाणीचा थर.

एक आशा म्हणुन आपली भुमिका

सल्ला
• मिठाच्या गरम पाण्याने गुळण्या करण्याचा सल्ला देणे. • दिवसातुन दोन वेळा ब्रश करण्याचा सल्ला देणे. • तंबाखु आणि त्या संबधित उत्पादन पासुन बचाव करणे. • जर आपणास लक्षण दिसलीत तर ताबडतोब जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केद्रांत संदर्भित करावे.

४) हिरडयाची असामान्य वाढ :-

ही एक अशी स्थिती आहे की जेव्हा हिरडयांचा आकारात असामान्य वाढ होते.

कारण

- हिरडयाचा आजार.
- खालील औषधांचा वापर केल्याचा इतिहास (मिर्गी/फिट, उच्च रक्तदाब यासाठीची औषध).
- गर्भावस्थेत.

संकेत

- हिरडयावर लाल चमकदार व सुज.
- हिरडयाच्या किनारी फुग्या सारखी सुज.
- हिरडयाच्या आकारात बदल.

एक आशाच्या रुपात आपली भुमिका

सल्ला
● रुग्णास जेवणानंतर पाण्याने गुळण्या करण्याचा सल्ला देणे. ● नरम टुथ ब्रशने ब्रश करण्याचा सल्ला देणे. ● जर आपल्याला वरील लक्षणे दिसले तर SHC/HWC येथे संदर्भित करावे.

५) मुखात असामान्य अल्सर/वाढ/चट्टे

तोडांतील अल्सर/व्रण मध्ये तोडांतील सर्व म्युकोसा/तोडांतील सर्व भाग/ओठ/गाल जीभ या सर्वाचा समावेश होतो. काही वेळेला जीभ व तोडांतील अस्तरा वर पाढंरे डाग व असामान्य वाढीचे संकेत असु शकतात.

कारणे:-

- जोराने ब्रश करणे, कवळी व दाताची नीट फिटींग नसणे, अन्य कोणत्याही कारणाने आघात होणे.
- तणाव जास्त करुन किशोर वयात सामान्य आहे.
- ॲलर्जी व हार्मोनल बदल.
- पोषणाची कमतरता.
- जंतुसंसर्ग- बॅक्टेरीअल व्हायरल बुरशीजन्य मुळे तोडांत छाले / व्रण पडतात.

- खादय आणि पेयपदार्थ - काही खादय पदार्थ व पेय जलामुळे ॲसिड उत्पन होवुन अल्सर / व्रण तयार होतात.
- तंबाखु खाण्याची हानीकारक सवय आणि दारुचे अति सेवन.

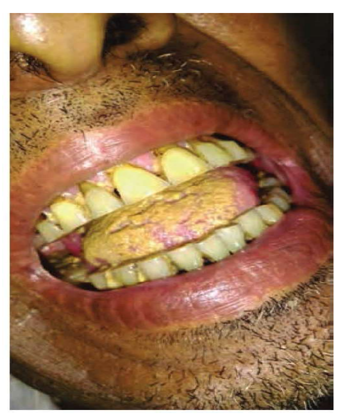
लक्षणे :-

- जास्त करुन अल्सर / व्रण हे ओठ/गालाच्या आत/टाळुवर आढळतात.
- पाढंरे/लाल निशाण दिसतात काही वेळेस आवाजात बदल होतो मानेमध्ये गाठ दिसते.
- तोडांत जळजळ.
- मसालेदार पदार्थ खाण्यास अडचण.
- तोडं पुर्णपणे उघडण्यास त्रास होतो.

एक आशा म्हणुन तुमची भुमिकाः-

सल्ला
• मिठाच्या पाण्यांनी गुळण्या करुन तोडं स्वच्छ ठेवण्याचा सल्ला देणे. • दिवसातुन दोन वेळा दोन मिनिट ब्रश करण्याचा सल्ला देणे. • फळे व भाजीपाला याचा आहारात समावेश करण्याचा सल्ला देणे. • जास्त गरम जेवण किवा पेय चे सेवन करु नये. • जर आपल्याला यापैकी कोणतेही लक्षण आढळल्यास त्यांना SHC/HWC येथे तात्काळ संदर्भित करावे. • तंबाखु व दारु पिण्याने काय तोटे होतात याची समाजात जागरुकता निर्माण करणे. • तंबाखु सारख्या तत्सम पदार्थाची सवय सोडण्यासाठी त्या व्यक्तीस मदत करणे. • तोडांचा कॅन्सर साठी लोकसंख्येवर आधारीत स्क्रीनिग (UBS) प्रोटोकॉल चे पालन करुन त्यांना SHC/HWC येथे तात्काळ संदर्भित करावे.

६) तोडांमधील बुरशीजन्य आजार (ओरल थ्रश) :-



कॅनडीडीयासीस SHC/HWC येथे तात्काळ संदर्भित करावे हा तोडांचा बुरशीजन्य आजार आहे. हा सामान्य आजार आहे.

लक्षणे

- पांढरे दहयासारखे पॅच जे ब्रश करुन काढता येतात.
- जळजळ व वेदना
- चवीमध्ये बदल
- चावणे अथवा गिळण्यास त्रास
- तोडांची दुर्गधी येते

एक आशा म्हणुन तुमची भुमिका:-

लोकांना आरोग्यदायी तोडांची स्वच्छता ठेवण्याचा सल्ला देणे.
लक्षणे असणा-यांना SHC/HWC येथे तात्काळ संदर्भित करावे.

७) दात व जबडयाची अनियमित व्यवस्था :-

दात /अथवा वरील /खालील जबडा सामान्य सरळ रेषेत काही वेगळेपणा आल्यास बोलणे, जेवताना चावणे या क्रिया करताना त्रास होतो.

चित्र क्र २० पुढे आलेले दात

लक्षणे :-

- दाताचे जवळ जवळ (उगवणे) येणे अथवा दुर जाणे.
- दात पुढे व मागे असामान्य असणे.
- दाता मधील सामान्य पेक्षा जास्त अंतर/फटी असणे.

एक आशा म्हणुन तुमची भुमिका:-

जर वरील पैकी लक्षण असतील तर SHC/HWC येथे तात्काळ संदर्भित करावे

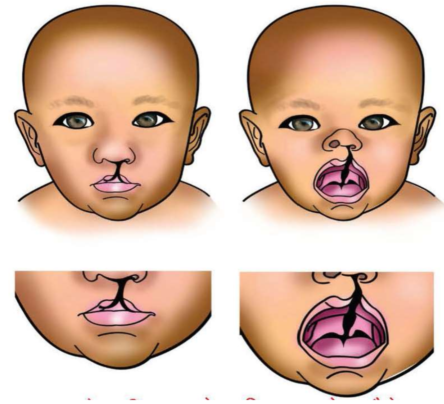
चित्र क्र. २१ अनियमित वेडेवाकडे दात

८) फाटलेले/दुभंगलेले ओठ/टाळु

जन्माच्या वेळी हे आढळते. ओठ अथवा तोडांच्या वरील भागाला चिर पडणे. टरफलाचा आकरा सारखे दिसते.

फाटलेला ओठ (cleft lip) - वरील ओठ जन्मजात विभागलेला असतो

फाटलेली टाळु (cleft palate) टाळु चे दोन भागात ठीक जुळलेले नसते तेथे विभाजन झालेले असते



चित्र क्र २१ क्लेप्ट पॅलेट क्लेप्ट लिप

कारणे :-

- अनुवंशिक (जेनेटीक) कारण
- गर्भावस्थेत फॉलीक ॲसिडची कमतरता
- गर्भावस्थेत धुम्रपान आणि मद्यपान

लक्षणे:-

- ओठ अथवा टाळु चे विभाजन (क्लेफट).
- जेवताना व गिळण्यात त्रास व बोलण्यात अडचण येते.
- विद्रुप चेहरा.

एक आशा म्हणुन तुमची भुमिका:-

- क्लेफट पॅलेट क्लेफट लिप असेल तर समुदाय आरोग्य अधिकारी मार्फत SHC/HWC येथे तात्काळ संदर्भित करावे.
- गर्भावस्थेत दारु पिणे/ धुम्रपानाचे सेवन बंद करण्याचा सल्ला देणे.
- माता पित्याने अशा बालकांची जेवण्याच्या पध्दतीवर लक्ष ठेवावे.
- गर्भावस्थेत महिलांनी लोह फॉलीक ॲसीड गोळयाच्या पुर्ण डोस घ्यावा.

९) पडलेला दात :- (दात नसणे)

कधी कधी तोडांत एक दात किवा अनेक दात नसतात.

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

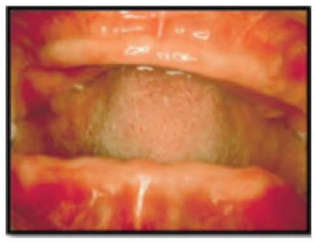
लक्षणे :-

- गायब किवा पडलेले दात
- चावण्याच्या क्रियेस अडचण
- समोरील दात नसल्याने बोलण्यास अडचण येणे
- दात नसल्याने ठेवण चांगली नसते आणि हसण्यामध्ये अडथळे

एक आशा म्हणुन तुमची भुमिका:-

पडलेले अथवा मिसिग दाता ची पुन्हा मांडणी करण्यासाठी दंतचिकित्सकाकडे संदर्भित करावे

समोरचा दात पडलेला



संपुर्ण दात नसलेला जबडा

मागचे दात पडलेले

चित्र क्र. २३ पडलेले दात

१०) दात आणि चेह-यावर आघात

दात आणि चेहरा आघाता ने जखमा होतात. खालील गोष्टी मुळे दात व चेहरा याला मार लागु शकतो

- खेळताना/ सायकल चालवताना/धावताना.
- उडया मारताना.
- रस्ता अपघात.
- शारीरीक अत्याचार.
- पडणे.

लक्षणे :-

- तुटलेला दात/ बाहेर निघालेला दात
- समोरील दाताचे नकसान
- जखम अथवा सुजलेल ओठ
- मागील दात एक दुस-यावर असणे
- वेदना आणि रक्तस्त्राव
- सुन्न होणे
- तोडं अर्धवट उघडणे

चित्र २५. दात तुटणे

एक आशा म्हणुन तुमची भुमिका:-

काय करावे	काय करु नये	सल्ला
▪ दाब/थंड पॅक ने रक्तस्त्राव थाबु शकतो. ▪ तुटलेले दात/ तुटलेल्या दाताचा तुकडा सुरक्षित ठेवावे ते दुध नारळाचे पाणी यामध्ये ठेवावे. ▪ रुग्णस लवकरात लवकर SHC/HWC जवळील दंतचिकित्सकाकडे संदर्भित करावे. ▪ जर चेहरा डोके याला मार लागला असेल तर ताबडतोब जिथे उपचार मिळतील तेथे संदर्भित करावे.	▪ दातला रगडु नये किवा साफ करु नये. ▪ दाताला खराब कपडयात गुडांळु नये. ▪ दाताला कोरडे ठेवु नये. ▪ दात अथवा दाताचा तुकडयाला फेकु नये.	▪ आघात होवु नये यासाठी वातावरण सुरक्षित ठेवावे.

आपल्या दाताची सुरक्षा

जर आपल्याला माहित झाले की मार लागल्यावर काय करायचे त्यामुळे आपण कायमचे दात वाचवु शकतो.

चित्र क्र २६.दात पडल्यास काय करावे/प्रक्रिया

११) मुखाचा (तोडांचा) कॅन्सर

तोडांचा कॅन्सर हा भारतात आडळणारा सामान कॅन्सर आहे. ओठ, गाल, दात, हिरडया जीभ तोडांच्या खालील, तोडांच्या वरील भाग असा कोठेही होवु शकतो.

कारणे

- तंबाखु/धुम्रपान व दारुचे सवय
- सुपारी आणि चुनायुक्त पानाचे सेवन
- रोगप्रतिकारक शक्ती कमी
- तोडांची अस्वच्छता

लक्षणे

- तोडांत एक पाढंरा अथवा लाल चटटा
- मसालेदार पदार्थ खाताना त्रास
- तोडं उघडण्यास अडचण
- जीभ बाहेर काढण्यास अडचण
- आवाजात बदल
- लाळ जास्त तयार होते
- चावणे/गिळणे बोलण्यात अडचण

एक आशा म्हणुन तुमची भुमिकाः-

तोडांच्या कॅन्सर साठी लोकसंख्या आधारीत स्क्रिनींग (PBS) प्राटोकॉल चे पालन करुन SHC/HWC येथे संदर्भित करावे.

सल्ला-

- तबांखु / सुपारी / तत्सम पदार्थ सोडण्यात हस्तक्षेप करावा.
- तबांखु सेवन सोडणे.
- जसे यासाठी छंद जोपासणे संगीत/वाचणे/मित्रासोबत गप्पा मारणे अन्य गोष्टी मध्ये मन रमविणे.
- तबांखु ची तहान भागविण्यासाठी वारवांर पाणी पिणे व तोडं ओलसर ठेवणे.
- नियमित योगासने करणे / नियमित व्यायाम करणे.

संदर्भ

दिशा निर्देश -

१) २००९ मध्ये आरोग्यवर्धिनी केंद्रात तोडाचे आरोग्य देखरेख याचा समावेश

२) राष्ट्रीय स्वास्थ कार्यक्रम दिशा निर्देश

अभ्यासक्रम पुस्तक

१) संक्षिप्त मौख्यिक तपासणी- एचआर उमरजी (२०१८)२९६ पीपी आईएसबीएन ९७८८१२३९२८६८५.

२) चिकीत्सकीय आपतस्थित मार्क ग्रीनवुडइयान कॉर्बेट विले ब्लेकवेल.

३) फॅशियल ट्रॉमा-सेठ आर थेलर डब्लु स्कॉट मैकडानाल्ड व्दारा संपादित यूनिवर्सिटी ऑफ मियानी स्कंल ऑफ मेडिसीन मियानी पलोरिडा यू एस ए.

४) ग्रॉसमैन की एंडोडोटीक पॅक्ट्रीस १३ वा संस्करण.

५) बाल चिकित्सा दंत चिकित्सा- शोभा टडन दूसरा संस्करण.

शैक्षणिकं जर्नल लेख

१) डॉ सुयश जैन २) डॉ. अल्पनाकटियार एम. डी. एस. बालचिकित्सा दंत चिकित्सा इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ डेटंल साइस एंड इनोवेटीव रिसर्च आईजेडीएसआईआर

२) एलायंस फॉर ए कॅविटी फ्री पयुचर २०००:१-५

चित्र सौजन्य

१) राष्ट्रीय मौख्यिक स्वास्थ कार्यक्रम स्वास्थ और परीवार कल्याण मंत्रालय.

२) दुत चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान राष्ट्रीय मौख्यिक स्वास्थ कार्यक्रम के कार्यान्वयन के लिए राष्ट्रीय उत्कृष्ट केद्र.
अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान नई दिल्ली मे विकसित और संकल्पित.

प्रशिक्षण मोडयुल

१) आरोग्य कर्मचाऱ्यासाठी मौख्यिक आरोग्य सर्वधन प्रशिक्षण नियमावली राट्रीय मौख्यिक स्वास्थ कार्यक्रम स्वास्थ आणि परीवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार.

परिशिष्ट १

सेवा वितरण कार्यक्रम

गावपातळीवर स्तरावर देखभाल	आरोग्यवर्धिनी स्तरावर देखभाल	प्रा आ केंद्र/HWC/UPHC/ स्तरावर देखभाल
जागरुकता आरोग्य संवर्धन (आशा आरोग्य सेवक समुदाय आरोग्य अधिकारी) • गृहभेटी च्या माध्यमातुन तसेच ग्राम आरोग्य पोषण दिवस महिला आरोग्य समिती ग्राम आरोग्य स्वच्छता व पोषण समिती • गरोदर माता, बालक, वयोवृध्द वर विशेष लक्ष देवुन आरोग्य संवर्धन चे उपाय तोडां संबधित स्वच्छता पध्दती • सवयी अफवा व संबधित आरोग्य विषयक शिक्षण देणे • आहारा संबधी सल्ला व तंबाखु सेवन सवय सोडण्यासाठी प्रयत्न करणे <u>स्क्रिनींग करणे आणि लवकर शोध लावणे</u> • ० ते १८ वर्ष लोकसंख्येवर आधारीत स्क्रिनींग. (आरबीएसके) • समुदाय आधारीत मुल्याकंन तपासणी सुची पुर्ण करणे (CBAC) जे ३० वर्ष वयासाठी. • आशा व आरोग्य सेवक व्दारा वेदना किवा घातक घाव याची प्राथमिक स्वरुप ओळखणे व (HWC) मध्ये	समुदाय आरोग्य अधिकारी स्क्रिनिंग व आजार ओळखणे • १८- २९ वयातील लोकांसाठी दाताची स्क्रिनींग करावी कारण यांची तपासणी (CBAC) फॉर्म मध्ये माहिती भरत नाही • सुरवातीला ओळखणे स्क्रिनींग तसेच सामान्य दाताचे आजाराचे पहिले उपचार करावे • दंत क्षय दात/जबडयाची खराबी सुज काही घाव ओळखुन सदर्भित करणे सुविधा पुरविणे तसेच जिथे दंत चिकित्सक उपलब्ध असतील तेथे पाठवावे <u>प्रबंधन</u> • सामान्य दाताचे आरोग्य जसे रक्तस्त्राव वेदना पासुन मुक्तता साठी औषध ॲटीबायोटीक • केस रेकॉर्ड बनवावे व देखरेख करावी • सर्व बालकांचे तोडांचे आरोग्य चांगले रहावे म्हणुन तपासणी कार्यक्रम निश्चित करावी त्यासाठी आरबीएसके व शालेय आरोग्य कार्यक्रम यांच्याशी समन्वय साधणे • कार्यक्षेत्रात मुख स्वास्थ	सिक्रनींग व आजार शोधणे (दंत चिकीत्सकाकडुन) • आशा आरोग्य कर्मचारी समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्या मार्फत दंतविषयी तपासणी • सदर्भित करणे <u>**प्रबंधन**</u> (MBBS आरोग्य अधिकारी) वेदनेचे निवारण प्रबंधन, अनियंत्रित रक्तस्त्राव, दाताचा पक्षाघात, अधिक जबडयाचे आघात यासाठी प्राथमिक उपचार • फलोराईड साठी सामुदायिक प्रयत्न व दाताचे क्षय थांबवणे • पूर्ण प्रशिक्षणा नंतर ए. आर. टी. **दंत चिकित्सक उपलब्ध असल्यास अतिरीक्त सेवा पुरवणे** • किडणाऱ्या दातासाठी दातावंर आवरण सीमेट भरणे • खडडयात सीमेंटच्या मार्फत भरणे स्केलींग रुट कनॉल दातांची स्वच्छता करणे • दाताचा जंतुसंसर्ग नियंत्रित साठी इमरजन्सी पुप्सेस ओपनिग थेरपी करणे किंवा पल्प थेरपी सारख्या सुविधा उपलब्ध करणे • खंडीत रेस्टोरेशन व दोष पुर्ण रेस्टोरेशन

संदर्भित करणे. ● गृहभेटी दरम्यान तसेच बाहय क्षेत्रात उपचार करणे.	विषयी आशा व आरोग्य कर्मचारी मार्फत आरोग्य शिक्षण व प्रचार करणे. **मुख संबधी आरोग्य संवर्धन** मुखा सबंधी आरोग्य सवर्धना च्या माध्यमातुन बाहेरील रुग्णनां मध्ये ● आय.ई.सी. कार्यक्रम ● तोडांच्या स्वच्छते संबधी शिक्षण यात स्वच्छतेच्या प्रथा सवयी गैरसमजुती शिक्षण देणे ● आहाराचा सल्ला, तंबाखु सेवन सवय बंद करण्यासाठी प्रयत्न.	● एक्सट्रेक्शन व फोड रिकामे करणे ● दात/ जबडयाचे आपत्कालीन प्रबधंन ● दाताचे होणारे नुकसान टाळण्यासाठी आजार ओळखुन (CHC DH)रुग्णांना संदर्भित करणे ● दात/ जबडे रचना, क्लेप्ट लीप/प्लेट ,दंत फलोरोसिस यावर प्रगत उपचार ● शालेय मौख्यिक कार्यक्रम, आरबीएसके, एनपीसीपी, आरसीएच, आयसीडीएस सर्वाशी समन्वय साधणे ● SHC – HWC यांनी केलेल्या कार्यक्रमावर देखरेख ● SHC – HWC मध्ये प्राथमिक आरोग्य सेवांची क्षमता वाढविणे

परिशिष्ट २

मुख आरोग्य बाबत गैरसमज आणि तथ्य

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 ह्रुदयाचे 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 दातातील 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 दातातील 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.

परिशिष्ट २.१

नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न –

प्रश्न– लहानपणी दंतक्षय होवु शकतो का तर बालपणी दंतक्षय झाला तर काय केले पाहीजे.

उत्तर– हो बालकास जर आई नेहमी बाटलीने सारखे गोड दुध पाजत असेल तर दात किडायला सुरवात होवु शकते. पहिले दात निघायला सुरवात झाली की लगेच आईने डॉक्टराना भेटावे. हे खुप महत्वाचे आहे त्याच्या आयुष्यात प्रारंभिक स्वच्छता कशी करावी याचा सल्ला दयावा.

प्रश्न– दाताचा रंग बदलत असेल अथवा दाता वरील डागा पासुन वाचण्यासाठी काय करावे लागेल.

उत्तर– नियमितपणे टुथ ब्रश करावे आणि नियमित गुळण्या करण्याची सवय लावावी. त्यामुळे दातावर डाग पडण्याची शक्यता कमी होण्यास मदत होईल. यानंतर ही दातावर डाग तसेच राहीले तर दंत चिकित्सकाचा सल्ला घ्यावा.

प्रश्न– दंत चिकित्सक व्दारा दाताना किती वेळा स्वच्छ करावे.

उतर– जर दात चांगले स्वच्छ असतील तर वर्षातुन एकदा नियमित तपासणी करावी दाताची स्वच्छता तेव्हाच करावी जेव्हा काही अडचण असेल.

प्रश्न– टुथ पेस्टच्या ऐवजी मीठ /मंजन दाताच्या स्वच्छतेसाठी वापरता येईल का.

उत्तर– गुलमंजन/मंजन/टुथपावडर अशा वस्तुचा वापर केल्याने दाताचें घर्षण होवु शकते याशिवाय गुलमंजन मध्ये तंबाखु असल्याने तोडांत अल्सर/ तोडांचा कॅन्सर होवु शकतो.

प्रश्न– दात साफ करण्यासाठी कशाचा वापर केला पाहिजे.

उत्तर– दिवसातुन दोन वेळा दात साफ करण्यासाठी मुलायम केस असलेला ब्रश व मटारच्या दाणाच्या आकारात पेस्टचा वापर करणे उचित होईल हे दातामध्ये प्लॉक जमा होण्या पासुन वाचते दंतक्षय व हिरडया आजारा पासुन संरक्षण होते.

प्रश्न– दाताना कसे चांगले ठेवावे.

उत्तर– सकाळी एक वेळा व रात्री झोपायच्या आधी ब्रश करावा. प्रत्येक जेवणानंतर गुळण्या करणे हे दात स्वच्छ ठेवण्याचा महत्वाचा उपाय आहे. गोड व चिकट पदार्थ खाणे, केक, ब्रेड, बिस्किट, चॉकलेट कॅंडी हे खाल्यानंतर पाण्याने गुळण्या केल्याच पाहिजे.

प्रश्न– दातां वर पांढरे डाग पडण्याचे काय कारण आहे.

उत्तर– काही वरील व खालील समोरील दातावर आवरण हे विशिष्ट पॅर्टन असते दातावर पांढरे डाग दिसतात ते फ्लोरोसिस चे संकेत आहे. हे त्या क्षेत्रातील जमीनीत अत्याधिक फ्लोराइड ची जास्त मात्रा असते. ही गंभीरेतेने मुल्याकंन व आवश्यक कार्यवाही साठी दंत चिकित्सक व्दारा मुल्यांकन

केले पाहिजे याशिवाय फ्लोराइड ची अधिक मात्रा पिण्याच्या पाण्यात असते ते संबधित अधिकारी ना पाण्यातील फ्लोराइड ची माहीती दयावी व सर्तक करणे आवश्यक आहे.

प्रश्न– क्लेफट लिप म्हणजे काय आणि क्लेफटलिप होण्याची कारणे काय आहेत त्याच्यावर इलाज होवु शकतो का.

उत्तर– तोडांतील टाळु अथवा ओठाचे दोन भागात फाटले जातात किवां विभाजीत होतात क्लेफटलिप म्हणजे ओठात फट असते हे गर्भावस्थेत प्राथमिक अवस्थेमध्ये अनुवंशिक किवा काही औषधांच्या परीणामामुळे होवु शकते. जन्माच्या नंतर लगेच डॉक्टरांना रिपोर्ट करणे महत्वाचे आहे त्यामुळे उपचार व दुध पाजण्या संबधी योग्य माहिति मिळु शकेल.

प्रश्न– जरी १ वर्षा नंतरही बालका मध्ये दात निघाले नाही तर काय करावे.

उत्तर– कुठल्याही अन्य विकल्पांचा विचार करण्या आधी पहिले दंत चिकित्सकाचा सल्ला घ्यावा.

प्रश्न– जर अनियमित वेडे वाकडे दात असतील तर दात ठीक केले जावु शकतात का. जर हो तर केव्हा.

उत्तर– हो आपल्या दंत चिकित्सक चा सल्ला घ्यावा काही बालकात वेडे वाकडे दात असतील तर ते सुधारण्याची आवश्यकता असते वयाच्या ३ वर्षा पर्यत ठीक करण्याची आवश्यकता असते काहीनां १२ वर्षापर्यंत उपचार करण्याची आवश्यकता असते.

प्रश्न– तंबाखु चघडळण्याची सवय सोडणसाठी व्यक्तीस मदत करण्यासाठी सगळयात चांगली पध्दत काय आहे.

उत्तर– तंबाखु चंघळणे/खाण्यास वापरात उशीर करण्यास सल्ला दयावा. डोक्यात तंबाखु संबधित विचार येवु देवु नये दिवसभरात ४ ते ५ लीटर पाणी पिण्याचा सल्ला दयावा व्यायाम व तंबाखु पुर्णपणे सोडण्यासाठी एक तारीख ठरवावी. जी कोणी व्यक्ती करु शकेल याशिवाय व्यक्तीगत सोडण्यासठी प्रयत्न करावा जवळच्या आरोग्य केद्रांत संदर्भ सेवा दयावी मदत करावी.

प्रश्न– दुधाच्या दातामधील फटी/खडडा भरणे किती जरुर आहे.

उत्तर– दुधाचे दात हे कायमचे दात येण्याचे आधी येतात आणि दाताच्या कायमच्या रचने साठी प्राकृतिक स्थान बनवुन ठेवतात याशिवाय ते चावणे बोलणे जसे कार्यासाठी महत्वाचे आहे असे महत्वाचे आहे की दुधाचे आरोग्य राखले पाहिजे आणि किडलेले दात भरणे महत्वपुर्ण आहे.

प्रश्न– मेडीकटेड औषधाचा उपयोग केल्यानंतर मुलांनी तोडं का धुतले पाहिजे.

उत्तर– बालकासाठी बनविलेले मेडीकेडेट औषधात जास्त करुन गोड वस्तुचा वापर करुन स्वादिष्ट बनवलेले असते जर बालकांनी मेडीकेटेड औषध पिल्यानंतर बिना साफ करता तसेच राहु दिले तर दाता वर औषध जमा रहाते व दंतक्षय होवु शकतो.

परिशिष्ट-३

समुदाय आधारीत मुल्यांकन चेकलीस्ट
(CBAC)

	दिनांक / महिना / वर्ष
सामान्य माहिती	
आशाचे नाव :-	गाव/वार्ड:
आरोग्य सेवक/आरोग्य सेविकेचे नाव:	उपकेद्रं
	प्रा आ केद्रं/नागरी केद्र
वैयक्तीक माहिती:	
नाव :-	ओळख पत्र आधारकार्ड/अन्य काही युआयडी निवडणुक ओळखपत्र इत्यादी
वय :-	राज्य आरोग्य वीमा योजना हो /नाही
लिंग :-	टेलीफोन नंबर (स्वत: चा परीवारातील सदस्य /अन्य नमुद करा
पत्ता:	
या व्यक्तीजवळ खालील पकी काही आहे दृष्टीदोष/ विकलांगता	जर हो तर कृपया उल्लेख करा

भाग १ जोखीम मुल्याकंन				
प्रश्न	वयोगट		गोल किवा खुण करणे	गुण लिहा
१.आपले वय किती आहे (पुर्ण वर्षात)	० ते २९ वर्ष		०	
	३० ते ३९ वर्ष		१	
	४० ते ४९ वर्ष		२	
	५० ते ५९ वर्ष		३	
	६० वर्षा पेक्षा जास्त		४	
२. काय आपण गुटखा किवा खैनी सारखे धुर रहीत उत्पादनाचे सेवन अथवा धुम्रपान करता का	कधीच नाही		०	
	आधी करत होतो/ आता कधी कधी		१	
	रोज		२	
३. आपण रोज दारु पिता का	नाही		०	
	होय		१	
४. कमरेचे माप (सेमी मध्ये)	महिला	पुरुष		
	८० सेमी पेक्षा	९० सेमी पेक्षा	०	

	कमी	कमी		
	८१- ९० से मी	९१- १०० से मी	१	
	९० से मी जास्त	१०० से मी जास्त	२	
५ आपण आठवडयात कमीत कमी १५० मिनिट शारीरिक व्यायाम करता का	एक आठवडयात कमीत कमी १५० मिनिट		०	
	एक आठवडयात १५० मिनिटा पेक्षा कमी व्यायाम		१	
६ आपल्या कडे उच्च रक्तदाब मधुमेह व हृदयरोग चा अनुवंशिक आजाराचा इतिहास आहे का	नाही		०	
	हो		२	
एकुण गुण				
प्रत्येक व्यक्तीची तपासणी झाली पाहिजे तरी त्याला कितीही गुण मिळाले जर ४ पेक्षा जास्त गुण मिळाले तर त्या व्यक्तीला असांसर्गिक आजाराच्या उच्च जोखमी असु शकते साप्ताहीक स्क्रिनींग दिवस त्याची तपासणी प्राथमिकता दिली पाहिजे.				

भाग बी प्रारभिक तपासणी विचारा की रुग्णाला या पैकी काही लक्षण आहेत का			
बी १ महिला व पुरुष	हो/नाही		हो/नाही
श्वासाला त्रास (श्वास घेताना त्रास)		मिरगीचा इतिहास	
२ आठवडयापासुन अधिक खोकला*		तोडं उघडण्यास अडचण	
थुकीतुन रक्त पडणे*		तोडांत कोणताही अल्सर जो दोन आठवडयापासुन बरा झाला नाही	
२ आठवडयापासुन अधिक दिवासापासुन ताप*		तोडांत कुठेही वाढ जी दोन आठवडयापासुन बरी झाला नाही	
रात्री घाम येतो का*		तोडांत पाढंरा अथवा लाल चट्टे जे दोन आठवडयापासुन बरे झाला नाही	
आपण सध्या टी बी चा उपचार चालु आहे का		चावताना त्रास	
वजन घटले आहे का*		आवाजातील टोन मध्ये बदल	
परीवारात कोणाला सध्या टी बी ने पिडीत आहे का"		कोणताही रंगीत चट्टा फीका पडला व त्यावर संवेदना नसणे	
परीवारात कोणाला सध्या टी बी चा इतिहास आहे का"		कोणत्याही प्रकारच्या त्वचेमध्ये वाढ	

हातावर किंवा तळव्यावर वारवार छाले पडतात का		त्वचेवर कुठे गाठ	
हातावर किंवा तळव्यावर वारवार मुग्या येतात का		हात व पाया चे तळवे वारवार सुन्न होणे	
अंधुक दिसणे/ कमी दिसते का		हात व पाया चे बोटाच्या पंजाच्या आखडणे	
वाचण्यात त्रास		हात व पाय मुंग्या येणे सुन्न पडणे	
एक आठवडया पासुन अधिक वेळ डोळयात वेदना		पापण्या उघड झाप करण्यास त्रास	
एक आठवडया पासुन अधिक वेळ डोळयात लाली		हाताच्या बोटाने वस्तु उचलण्यास अडचण	
ऐकण्यात त्रास		पायात कमजोरी त्यामुळे चालताना त्रास	
बी २ केवळ महिलांसाठी	**हो/नाही**		**हो/नाही**
स्तनात गाठ		पाळी बंद झाल्यावर हि रक्तस्त्राव	
स्तनाग्रातुन रक्त जाणे		संभोग नंतर रक्तस्त्राव	
स्तनाच्या आकारात बदल		योनी मधुन दुर्गधी युक्त स्त्राव जाणे	
नियमित मासिकपाळी नंतर मध्ये मध्ये रक्त जाणे			
बी ३ केवळ वृध्द (६० पेक्षा जास्त)	**हो/नाही**		**हो/नाही**
उभे राहील्यावर अथवा चालताना अस्थिरता लडखडणे असे वाटणे		रोजच्या दिनक्रम खाणे, कपडे घालणे, तयारी करणे. आंघोळ करणे. फिरणे. शौचालयाचा उपयोग करण्यासाठी इतरांची मदत घेणे	
कोणत्याही शारीरिक विकलांगता जे चालणे फिरण्यामध्ये बाधा		आपल्या जवळच्या लोकांचे नाव अथवा आपल्या घराचा पत्ता विसरणे	
व्यक्तीगत उत्तरा च्या बाबतीत उपयुक्त लक्षण मध्ये कोणतेही एकउत्तर जर हो आले तर रुग्णास ताबडतोब जवळच्या सुविधा केद्रांत संदर्भ सेवा देणे जिथे एक तपासणी अधिकारी म्हणुन MO उपलब्ध आहे			
*जर प्रतिक्रिया हो आहे तर कार्यवाही करावी थुंकी नमुने गोळा करुन जवळच्या टी बी तपासणी केद्रांत पाठवावे.			
जर प्रतिक्रिया हो असेल तर परीवारातील सर्व सदस्यावर आरोग्य सेवक/सेविका मार्फत लक्ष ठेवले जाईल.			
भाग सी सीओपीडी साठी जोखीम			
जे बरोबर असेल तर त्या गोल वर खुण करावी			
स्वयंपाक करण्यासाठी इंधनाचा वापर लाकड/पीक चारा/गाईच्या शेणाच्या गवऱ्या/कोळसा/रॉकेल/एलपीजी गॅस			
व्यवसाय प्रदुषण जोखीम पिकाचा चारा जाळणे/कचराजाळणे/धुर गॅस/धुळीचा संपर्कात आलेल उदयोग जशा विट भट्टी व काच कारखाना यामध्ये काम करणे.			

भाग डी पीएचक्यु २				
मागील २ आठवडयात आपणस खालील समस्या नी किती वेळा परेशान झालात	अजिबात नाही	कधीकधी	अर्ध्या पेक्षा जास्त दिवस	प्रत्येक दिवशी
१ .काम करण्यात कमी आवड अथवा आनंद	०	+ १	+ २	+ ३
२ उदास अथवा निराशाजनक वाटते	०	+ १	+ २	+ ३
एकुण गुण				
३ पेक्षा जास्त गुण असणा-यांना सीएचओ/एमओ (पीएचसी)/युपीएचसी) मध्ये संदर्भित केले पाहीजे				

योगदान कर्त्याची यादी

MoHFW

१. श्री विशाल चौहान संयुक्त सचिव (निती) एमओएचएफडब्लु
२. श्रीमती प्रीती पंत संयुक्त सचिव एमओएचएफडब्लु
३. डॉ सुधीर गुप्ता वरीष्ठ सीएमओ (एसएजी) डीटीईएचएस एमओएचएफडब्लु
४. डॉ एल स्वस्तीचरण अतिरीक्त डीडीजी डी टी जीएचएस एमओएचएफडब्लु
५. डॉ प्रदीप खसनोबिस अतिरीक्त डीडीजी डी टी जीएचएस एमओएचएफडब्लु
६. डॉ गुरसिमरजीत सिहं छतवाल स्टाफ सर्जन डॉ आरएमएल अस्पताल नई दिल्ली
७. डॉ अंकीता पिपलानी सलाहकार राष्ट्रीय मौख्यिक स्वास्थ कार्यक्रम एमओएचएफडब्लु
८. डॉ अभिषेक खन्ना सीवीएच सलाहकार डब्लुएचओ-इंडीया

विशेषध

१. डॉ रितु दुग्गल चीफ सीडीईई
२. डॉ विजय माथुर प्रोफेसर और प्रमुख बाल चिकित्सा और निवारक दंत चिकित्सा सीडीईआर एम्स
३. डॉ ओपी खरबंदा पूर्व प्रमुख सीडीईआर
४. डॉ राकेश शर्मा प्रोफसर मौख्यिक और मैक्सिलाफेशियल सर्जरी विभाग एलएचएमसी
५. डॉ हर्ष प्रिया एसोसिएट प्रोफेसर सार्वजनिक स्वास्थ दंतचिकित्सा विभाग सीडीईआर
६. डॉ अर्पित गुप्ता एसोसिएट प्रोफेसर सामुदायिक दंत चिकित्सा विभाग पीजीआईएमईआर चंडीगढ
७. डॉ उत्कल मोहंती एसोसिएट प्रोफेसर सामुदायिक दंत चिकित्सा विभाग
८. डॉ माया मस्कारेन्हास बाहरी सलाहकार

एनएचएसआरसी

१. मेजर जनरल (प्रोफेसर) अतुल कोतवाल कार्यकारी निदेशक
२. डॉ (पलाइट लेपिटनेट) एमए बालसुब्रमण्य एडवायझर सीपी - सीपीएचसी
३. डॉ नेहा दुमका लीड कंसल्टंट नॉलेज मॅनेजमेंट
४. डॉ नेहा सिघंल वरीष्ठ सलाहकार सीपी - सीपीएचसी
५. डॉ सुमन भारव्दाज वरीष्ठ सलाहकार सीपी - सीपीएचसी
६. डॉ अनवर मिर्जा सलाहकार सीपी - सीपीएचसी
७. डॉ सैय्यद मोहमद अब्बास सलाहकार सीपी - सीपीएचसी
८. डॉ रुपिदंर सहोता पूर्व वरीष्ठ सलाहकार सीपी - सीपीएचसी
९. डॉ विजया शेखर सालकर कनिष्ठ सलाहकार सीपी - सीपीएचसी

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