

## ORAL HEALTH DAY / ओरल हेल्थ डे 20.03.2021

- विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस प्रतिवर्ष 20 मार्च को मनाया जाता है। यह मुँह संबंधित स्वास्थ्य व स्वच्छता के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए समर्पित है।
- स्वस्थ मुँह स्वस्थ शरीर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्वस्थ जीवनशैली के लिए मुँह की स्वच्छता व ओरल हेल्थ बनाए रखना आवश्यक है।
- विश्व में लगभग 350 करोड़ लोग दांत सम्बंधित समस्या से पीड़ित हैं तथा 53 करोड़ से अधिक बच्चे दांतों के दंत क्षय से पीड़ित हैं (WHO)।
- दांतों में क्षय (दांतों का सड़ना) सबसे आम स्वास्थ्य समस्या है। बीमारी गंभीर होने से दांतों का टूटना व ओरल कैंसर हो सकता है जो सबसे आम कैंसर में से एक है।
- मुँह की स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार महंगा है।
- अधिकांश मुँह के रोग काफी हद तक रोके जा सकते हैं और उनका प्रारंभिक चरण में इलाज किया जा सकता है।

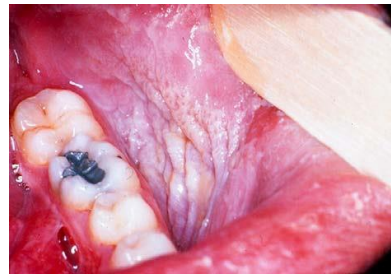
### मुँहके रोगों के मुख्य कारण

- नियमित ब्रश न करना
- तम्बाकू सेवन करना
- जंक फूड ज्यादा खाना, जिस में शुगर की मात्रा ज्यादा हो
- लक्षण होने पर सही इलाज न कराना

तंबाकू के कारण होने वाले मुँह के रोग:



मसूड़े की सूजन और काला पड़ना



लूकोप्लेकिआ (मुँह में सफेद धब्बे)



ओरल कैंसर



## दांत की अन्य बीमारी:

>दांतों का सड़ना>कीड़े लगना >पायेरिया >दांत टूटना >मसूड़ों की अन्य बीमारी



### सावधानी व बचाव

- ✓ नियमित ब्रुश करना- सुबह व रात को
- ✓ ब्रुश करते समय जीभ को भी साफ करना
- ✓ तम्बाकू सेवन न करना
- ✓ सब्जियां, फल ज्यादा मात्रा में खाना
- ✓ दिन भर मे कम से कम 2 लीटर पानी पीना
- ✓ दांतों में दर्द या किसी अन्य लक्षण होने पर डॉक्टर के पास / अस्पताल जाकर इलाज़ कराना

सामुदायिक स्वास्थ्य विभाग ने मौखिक स्वास्थ्य दिवस 2021 पर एक जागरूकता वीडियो बनाया है।

इस वीडियो को देखने के लिए कृपया हमारे YouTube चैनल 'chdssh' पर जाएँ।

