प्रशिक्षण पुस्तीका आशा स्वयंसेविका
राष्ट्रीय मौखिक आरोग्य
कार्यक्रम

प्रस्तावना

दातांचे/ मौखिक आजार मुख्यःत मौखिक आरोग्याची काळजी न घेतल्यामुळे वाढत जातात, सुरुवात होते ही काळजी अगदी बाळ जन्माला येण्या अगोदरपासून सुरु होते, खास करुन हिरडयांचे आजार, आईचे कमकुवत मौखिक आरोग्य हे नवजात बालकाच्या कमी वजनाचे कारण बनु शकते. मौखिक आजार असणा-या गर्भवती महिलेच्या पोषणावरती प्रभाव पडुन पुढे तो बाळाच्या कुपोषणास कारण होऊ शकतो.

प्रतिबंध हाच उत्तम उपाय

दातांच्या आजारांवरती उपचाराचा खर्च हा जास्त असतो. आरोग्याबाबतीत प्रतिबंध हाच उत्तम उपाय आहे. दिवसातुन २ वेळा ब्रश करणे, जेवल्यानंतर खळखळून चुळ भरणे आणी स्थानीक ग्रामीण रुग्णालय/ उपजिल्हा रुग्णालय/ जिल्हा रुग्णालयातील शासकीय दंत शल्यचिकीत्सकाकडुन खाजगी दंत शल्य चिकीत्सकांकडुन दर तिन ते सहा महीन्याला तपासणी करुन घेणे हा प्रतिबंधात्मक उपाय होऊ शकतो.

मुख्य उद्दिष्टये

१) मौखिक आरोग्याबद्दल प्रोत्साहित करणे.
२) सामान्य मौखिक आजार ओळखणे, प्रतिबंधात्मक उपचार घेण्यास प्रवृत्त करणे, गंभीर आजारा साठी संदर्भसेवा देणे.
३) अपघातामध्ये प्राथमिक उपचार करणे.
४) विशेष जोखमीच्या वर्गाची (वृध्द, स्त्रीया व मुले) काळजी घेणे.
५) दंतशल्य चिकित्सकाकडुन नियमीत तपासणी करणे.

आशा स्वयंसेविकेची भुमीका

लहान मुलांमध्ये विशेषतः वय १ वर्षे ते १४ वर्षे पर्यत दात किडणे अधिक प्रमाणात दिसून येते. यात मुख्य कारण म्हणजे खाण्याची / जेवणाची सवय किंवा खाल्ले जाणारे पदार्थ हे होय. गोड चिकट पदार्थ जसे की लाडु, चॉकलेट खाण्यामुळे दात किडतात, ब्रश न केल्यामुळे दातांवरती घाण जमुन पुढे हिरडयांचे आजार होतात. उपाय म्हणून आशा स्वयंसेविका लोकांना खालील प्रमाणे मदत करतील

आशा सेवीकेचा सहभाग	
जवाबदारी	**सल्ला देणे**
खालील पैकी आजार असणा-या रुग्णाना स्थानीक ग्रामीण रुग्णालय/ उपजिल्हा रुग्णालय/ जिल्हा रुग्णालयातील शासकीय दंत शल्यचिकीत्सकाकडुन तपासणी करुन घेणे १. असंसर्गजन्य आजार जसे की मधुमेह असणा-या रुग्णांना हिरडयाचे आजार होतात त्यांची नियीमत तपासणी करुन घेणे, हदय आजार असलेल्या रुग्णांना दातांना लागलेल्या किड मुळे आजार गंभिर होऊ शकतो. त्यामुळे नियमीत तपासणी करुन घेणे. २) गर्भवती महिलांना हिरडयांचे आजार झाल्यास बाळावर ही परीणाम होतो. त्यामुळे मौखिक आरोग्याची तपासणी करुन उपचार घेणे गरजेचे आहे. ३) किशोरवयीन मुलांमध्ये विशेषतः मुलीमध्ये हिरडयांना सुज येणे दिसुन येते अशा मुलां/मुलींना दंतशल्य चिकित्सकाकडुन तपासणी करुन उपचार करणे. ४) विशिष्ट वर्ग जसे की विशेष मुले व वृध्द वर्गातील रुग्णाची काळजी घेणे. ५) तोंडाचा वास येणे, हिरडयातुन रक्त येणे, जबडयाची सुज किंवा जबडयाच्या जवळ असणारी सुज असलेले रुग्ण, किडलेले दात असणारे रुग्ण, दातांवरती पिवळसर रंगाचे जाड चट्टे, अर्धवट किंवा पुर्ण दात नसणारे रुग्णाची तपासणी करुन उपचार करणे.	१) दिवसातुन फक्त एक वेळ किंवा कमीत कमी वेळा गोड पदार्थ खायला देणे आणि दिल्यानंतर खळखळून चुळ भरुन घेणे. २) वय २ महिने ते वय ६-१० महिने (पहिला दात येई पर्यत) सुती मऊ कापड कोमट गरम पाण्यात डुबवून अलगद दात व हिरडया साफ करणे. ३) वय ६ महिने पासुन लहान बाळांकरिता अती मऊ ब्रश वापरणे. ४) २ मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ ब्रश करु नये. ५) आडवी ब्रश पध्दती वापरु नये, समोरिल दात उभे तर दाढांची सफाई गोलाकार ब्रश करुन करावी. ६) प्रत्येक वेळी खालल्यानंतर पाण्याने खळखळून चूळ भरणे. ७) सकाळी उठल्यानंतर व रात्री झोपण्याआधी असे दिवसातुन दोन वेळा ब्रश करणे. ८) दाताने वस्तु उचलू नये. ९) दर तिन ते सहा महिन्याने दंत शल्यचिकीत्सकाकडुन तपासणी करुन धेणे.

सामान्य मौखिक आजार

सामान्य मौखिक आजार खालील प्रमाणे आहेत.

१. दंतक्षय/ किडलेले दात
२. हिरडयाचे आजार
३. वेडेवाकडे दात
मुख कर्करोग आणि कर्क रोग पुर्व लक्षणे

दंतक्षय/ किडलेले दात

तपकिरी किंवा काळया रंगाचे डाग दातांवरील किंवा दोन दातांमधील किड

लक्षणे

१. तुटलेला दात
२. दात दुखणे
३. दंतक्षयाकडे दुर्लक्षित केल्याने दातांच्या भवती पु येणे व सुज येणे होऊ शकते.

दुध पाजण्याच्या बाटलीचा दंतक्षय

दंतक्षयाच्या प्रकारात दुध पाजण्याच्या बाटलीचा दंतक्षय (नर्सिग बॉटल दंतक्षय) लहान मुलांमध्ये अधिक प्रमाणात आढळून येते.

लक्षणे

१) बाटलीने दूध/ द्रव आहार घेणा-या मुलांमध्ये दुध पाजण्याच्या बाटलीचा दंतक्षय आढळून येतो.
२) भरभर दातांची किड पसरत जाते.
३) वरील जबडयातील समोरचे दात आणि खालील जबडयातील मागचे दात यांना किड लागते.

हिरडयांचे आजार

हिरडयांचे आजार दातांवरती जमा होणा-या पदार्थामुळे होतात, ज्याला किटण असे म्हणतात, किटण काही वेळेनंतर कडक होवून त्याचे रुपांतर खडया (कॅक्युलस) मध्ये होते

लक्षणे

१. तोंडाचा वास येणे , दातांवरती घाण जमा होणे
२. हिरडयांमधून रक्त येणे ,दात हलणे
३. दोन दातांमध्ये अंतर, पोकळी निर्माण होणे किंवा हिरडयांना सूज येणे.
४. हिरडयांचे आजार प्राथमिक टप्यात इलाज न केल्या पुढे जाऊन गंभीर हिरडयाचे आजार होतात

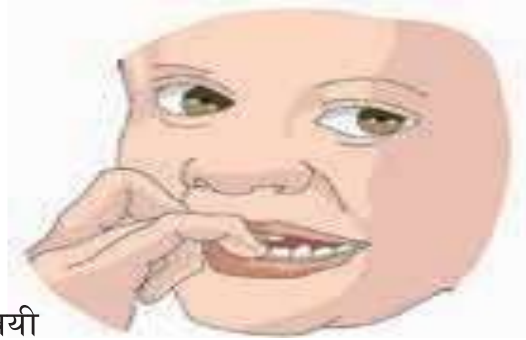
श्वासाची दुर्गधी

हिरडयांच्या आजाराचे एकूण स्वास्थ्यावर होणारे परिणाम

मधुमेहाचे काही एकूण स्वास्थ्यावर होण्या-या दुष्परिणामापैकी हिरडयांचे आजार हा सहावा परिणाम आहे. ब-याचदा हिरडयांचा आजार असलेल्या रुग्णांच्या तपासणीत मधुमेहाचे निदान होते.

आशा सेवीकेचा सहभाग	
ज्वाबदारी	सल्ला देणे
१) असंसर्गजन्य आजार जसे की मधुमेह असणा-या रुग्णांना हिरडयाचे आजार होतात त्यांची नियीमत तपासणी करुन घेणे २) हदय आजार असलेल्या रुग्णांना दातांना लागलेल्या किड मुळे आजार गंभिर होऊ शकतो. त्यामुळे नियमीत तपासणी करुन घेणे. ३) गर्भवती महिलांना हिरडयांचे आजारात बाळाचे आरोग्य ही धोक्यात येते त्यामुळे मौखिक आरोग्याची तपासणी करुन घेणे गरजेचे आहे.	१) प्रत्येक वेळी खाल्ल्यानंतर पाण्याने खळखळून चूळ भरणे २) सकाळी उठल्यानंतर व रात्री झोपण्याआधी दिवसातुन दोन वेळा ब्रश करणे. दिवसातून दोनदा दोन मिनीटे प्रत्येकदा ३) दर तिन ते सहा महिन्याने दंत शल्यचिकीत्सकाकडुन तपासणी करुन धेणे.

वेडेवाकडे दात



काही सवयी जसे की ओठांना/ समोरच्या दातांना जिभ लावणे, नखे खाणे,अंगठा चोखणे/ तोंडात ठेवणे/ ठेवुन झोपणे अशा सवयी मुळे आणि दुधाचे दात किड लागुन ठराविक वेळे पेक्षा लवकर पडल्यामुळे दातांच्या रचनेत बिघाड होऊन कायम स्वरुपाचे वेडेवाकडे दात येतात.

चिन्हे

१. समोर किंवा मागे जाणारे दात
२. दोन दातांमधील जागा किंवा पोकळी वाढणे
३. वेडेवाकडे दात
४. चुकीचा चावा
५. प्रमाण बध्द किंवा दोन्ही बाजूस सारखे नसणे
६. वरच्या आणि खालच्या जबडयात बरोबरच वेदना होणे

लक्षणे

१. समोरचे दात पुढे आल्यामुळे तोंड / ओठ बंद न होणे
२. विद्रूप चेहरा दिसणे
३. वेडेवाकडे दात असल्यामुळे दात साफ करण्यात अडचण येणे

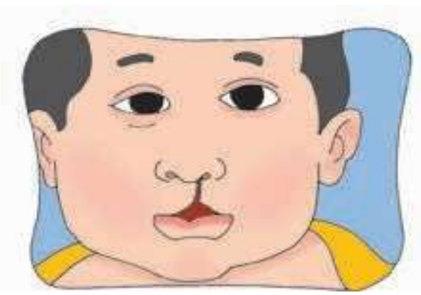
आशा स्वयंसेविका	
जबाबदारी	सल्ला देणे
१) दातांच्या वेडेवाकडया रचनेकरिता कारणीभूत असू शकणा-या सवयी जसे की ओठांना/ समोरच्या दातांना जिभ लावणे, नखे खाणे, अंगठा चोखणे तोंडात ठेवणे/ ठेवुन झोपणे अशा सवयी ओळखणे व शासकीय दंत शल्य चिकीत्सकाकडुन तपासणी करुन घेणे.	१) मौखिक आरोग्यासाठी चुकीच्या आणि त्रास दायक ठरु शकणा-या सवयी जसे की ओठांना/ समोरच्या दातांना जिभ लावणे, नखे खाणे, अंगठा तोंडात ठेवने/ ठेवुन झोपणे अशा सवयी बंद करण्यासाठी समजावणे.

टाळू/ ओठांच्यामध्ये फट

जन्मजात बाळाच्या ओठांमध्ये किंवा टाळु मध्ये फट दिसुन येते.

चिन्हे आणि लक्षणे

- फट असलेले ओठ/ टाळू किंवा दोन्ही
- खाऊ घालणे, भरवणे, गिळणे आणि बोलणे यात अडचण येते
- चेहऱ्याचे सौदर्यावरती परिणाम होतो.



फट असलेले ओठ

फट असलेले ओठ आणि टाळू

आशा स्वयं सेवीकेची जवाबदारी :
फट असलेली टाळू किंवा ओठ असणा-या रुग्णांसाठी राष्ट्रीय बालस्वास्थ कायक्रमाअंतर्गत असणारे दंतशल्य चिकीत्सक कडून तपासणी उपचार करुन घेणे .

मुख कर्करोग आणि लक्षणे

तोंडाचा कर्करोग मुख्यतः तंबाखु किंवा तंबाखुजन्य पदार्थाचे, सुपारीचे इ. सेवन केल्याने होतो.

लक्षणे

१) तोंडामध्ये गालाच्या आतल्या भागात ओठांच्या आतल्या भागात किंवा तोंडातील तंबाखु ठेवण्याच्या/ लावण्याच्या ठिकाणी

© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

तांबडया/ पाढ-या रंगाचे चटटे असतात.

२) तोंडातील जखम जि दोन आठवडयांपेक्षा जास्त भरुन आलेली नाही अशी जखम कर्करोगाचे लक्षण असु शकते.

३) तोंडामधील त्वचेवर किंवा जिभेवर असणारी गाठ कर्करोगाचे लक्षण असू शकते.

४) गंभीर आजार जसे कि एच्.आय्.व्हि असणा-या रुग्णाना मुख कर्करोग किंवा तोंडाचे आजार होऊ शकतात.

५) तोंड ३० से.मी पेक्षा कमी उघडणे हे कर्करोगाचे लक्षण असू शकते. यांच्या सुरुवातीच्या काळात तोंडातील त्वचा जाड होते.

आशास्वयंसेविका	
जबाबदारी	सल्ला देणे
तांबडया/ पाढ-या रंगाचे चटटे किवा वरील पैकी कोणतीही लक्षणे आढळले तर त्वरीत शासकीय दंत शल्यचिकीत्सकाकडुन तपासणी करुन घेणे.	तंबाखु व्यसनामुळे होणारे शाररीक मानसीक दुष्परिणाम आणी त्यामुळे होणारे आर्थिक नुकसानामुळे व्यसन मुक्तीसाठी प्रोत्साहीत करणे.