

विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस

प्रतिवर्ष 20 मार्च को विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। दुनिया में मुख से संबंधित रोगों को ठीक करने हेतु अनेक उपक्रम चलाए जाते हैं। यही विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस का मुख्य उद्देश्य भी है।

WHOD इस दिन मुख के स्वास्थ्य को उपयुक्त रखने हेतु वृद्धों में उचित आदतें, वैसेही छोटे बच्चों को भी सह जानकारी दे, ताकी सभी का सर्वांगीण आरोग्य विकसित हो ऐसा प्रबोधन किया जाता है।

संपूर्ण जीवन में स्वस्थ रहे अच्छे रहे तद्हेतु मुख स्वस्थ रहना भी आवश्यक है। मुख का ठीक रहना, चेहरे का दर्द, वेदना मुख एवं गले का कर्करोग, मुख का रोग एवं अन्य गला रोग दाढ़ दर्द दांतों का दर्द दांतों का गिरना, एवं अन्य रोग टाले जा सकते हैं।

मुख स्वस्थ रखने हेतु पाँच स्तर

1. मुख स्वच्छ रखें

- सॉफ्ट ब्रिस्टल टूथ ब्रश एवं क्लोराईड युक्त पेस्ट वापरे।
- भोजन के पश्चात् 20 से 30 मिनट पर दांतोंको घसे।
- अच्छा एवं शुद्ध पोषक आहार ले।
- शक्कर एवं वसायुक्त पदार्थों का सेवन कम करे।
- दिन में दो बार ब्रश से दांत साफ करे।



2. मुख की नियमित जाँच करे।

दाढ़ दर्द के लक्षणों की जाँच करे।

- लाल, चमकदार अथवा सूजी हुई संवेदनशील दाढ़
- ब्रश करते समय अथवा दांतोंके अंदर से साफ करते समय खून निकलना।
- मुँह से दुर्गंध आना।



मुख के कैंसर रोग के लक्षण देखना चाहिए

- मुख से रक्त बहना या घाव का न भरना।
- सफेद अथवा लाल दाग।
- दर्द एवं निरंतर टोचने जैसे लगाना चिटी लगे जैसा महसूस होना।
- छोटी गठान अथवा जीभ के नीचे कडकपन या गाल के आंतरिक भाग या दाढ़ पर सूजन दिखाई देना।

3. शुद्ध पोषक आहार लेना चाहिए

- शुद्ध एवं पोषक आहार से दात एवं दाढ़ मजबूत होते हैं।
- सूखा मेवा, हरी सब्जियाँ, चीज, चिकनाई युक्त दुग्धपदार्थ, फल्लि दानोंका सेवन करे।



4. दंत चिकित्सक से नियमित परामर्श ले

- दंत चिकित्सक से भेट दांतोंकी जाँच एवं सफाई करनी चाहिए. जिससे कोई समस्या निर्माण नहीं होगी, तथापि समस्या इतनी अधिक जटिल भी ना होगी।

5. धूम्रपान ना करे, तंबाखू ना खाए

- धूम्रपान एवं तंबाखू से कैंसर, हृदयविकार, दाढ़ दर्द, दांत रोग एवं अन्य कर्करोग होने की संभावना बन रहती है।

