

जागतिक मौखिक आरोग्य दिन (WHOD)

दरवर्षी 20 मार्चला जागतिक मौखिक आरोग्य दिन साजरा केला जातो . जगभरात तोंडाचे आरोग्य सुधारवे यासाठी राबविलेल्या विविध उपक्रमांचा जागतिक मौखिक आरोग्य दिन हा कळस आहे .

WHOD या दिवशी तोंडाचे आरोग्य राखण्यासाठीच्या योग्य सवयी प्रौढांमध्ये तसेच लहान मुलांमध्ये रुजाव्या आणि त्यायोगे राखले जाणारे सर्वांगण आरोग्य याविषयी प्रबोधन केले जाते .

जीवनमान चांगले रहावे आणि सर्वसाधारण आरोग्य ही चांगले रहावे यासाठी तोंडाचे आरोग्य चांगले असणे आवश्यक आहे. तोंडाचे आरोग्य चांगले असल्याने तोंड आणि चेहऱ्याच्या वेदना तोंडाचा आणि घशाचा कर्करोग, तोंडातील संसर्ग आणि व्रण, हिरड्यांचे आजार, दातांची झीज , दात पडणे आणि इतर आजार टाळता येतात.

मुख आरोग्य राखण्यासाठी 5 पायऱ्या

1. तोंड स्वच्छ ठेवा.

- सॉफ्ट ब्रिस्टल टूथब्रश आणि क्लोराईडयुक्त टूथपेस्ट वापरावी.
- खाऊन झाल्यावर 20 ते 30 मिनिटांनंतर दात ब्रशने स्वच्छ घासावे.
- चांगला पोषक आहार घ्यावा.
- साखर व पिष्टमय पदार्थांचे सेवन कमी करावे.
- दिवसातून दोनदा ब्रशने दात स्वच्छ करावे .



2. तोंडाची नियमित तपासणी करावी.

हिरड्यांच्या आजाराची लक्षणे पहावी:

- लाल झालेल्या, चकाकणाऱ्या, सुजलेल्या , सोललेल्या किंवा संवेदनशील हिरड्या.
- ब्रश करतांना किंवा चूळ भरतांना रक्त येणे.
- मुख दुर्गंधी येणे.



तोंडाच्या कर्करोगाची लक्षणे पहावी:

- तोंडात रक्तस्राव किंवा उघडे झालेले व्रण जे भरून येत नाहीत.
- पांढरे किंवा लाल चटटे.
- वेदना किंवा सतत टोचल्यासारखे वाटणे, मुंग्या येणे.
- लहान गाठ किंवा कडा जाड होणे किंवा जीभेच्या तळाशी तोंडात किंवा टाळूला गालाचा आतील भाग किंवा हिरड्या यावर दिसणे.

3. चांगला आहार घ्यावा.

- पोषक आहारामुळे दात व हिरड्या मजबूत होतात.
- चिवट सुका मेवा, भाज्या आणि आम्लविरहित दुग्धजन्य पदार्थ फळे खावीत.



4. दंतवैद्यास नियमित भेट द्या.

- दंतवैद्याकडे जाऊन दातांची तपासणी आणि स्वच्छता करून घ्यावी., त्यामुळे समस्या निर्माण होणार नाही किंवा त्या जास्त जटील होणार नाहीत.

5. धुप्रपान करू नये किंवा तंबाखू चघळू नये.

- धुप्रपान आणि तंबाखू चघळल्याने कर्करोग, हृदयविकार, हिरड्यांचे आजार व इतर कर्करोग होतात.

