



WHO CC for
Oral Health
Promotion

World Health
Organization

मौखिक और सामान्य स्वास्थ्य में चीनी की भूमिका पर वेबिनार केन्द्रीय विद्यालय संगठन प्रशिक्षित स्नातक स्कूल शिक्षक के लिए



संकल्पित और विकसित:

सेंटर फॉर डेंटल एजुकेशन एंड रिसर्च
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
नई दिल्ली



सीखने के उद्देश्य



- भोजन के अवयव
- सामान्य स्वास्थ्य और मौखिक स्वास्थ्य पर चीनी के अत्यधिक स्तर का प्रभाव
- दंत क्षय की प्रक्रिया
- चीनी के अधिक स्तर के दुष्प्रभावों से बचाव



- स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय और दंत चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान केंद्र, एम्स नई दिल्ली के राष्ट्रीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (एनओएचपी) में मौखिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए मास्टर प्रशिक्षकों की परिकल्पना की गई है।
- शिक्षक छात्रों के साथ संपर्क की पहली पंक्ति बनाते हैं और स्कूली बच्चों में सकारात्मक स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार को स्थापित करने का एक अनूठा अवसर प्रदान करते हैं।



- 2019 में एनओएचपी के तहत मौखिक स्वास्थ्य संवर्धन पर केवी स्कूल के शिक्षकों के प्रशिक्षण के लिए पिछले दो प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं।
- स्कूली शिक्षकों के लिए मौखिक स्वास्थ्य संवर्धन पर पिछले प्रशिक्षण कार्यक्रमों के परिणामस्वरूप संबंधित केवी स्कूलों में कई मौखिक स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियां हुई हैं।

पिछले प्रशिक्षण कार्यक्रमों से प्रतिक्रिया



के.वी. चंडीगढ़



के.वी. लखनऊ



के.वी. चेन्नई



के.वी. हैदराबाद



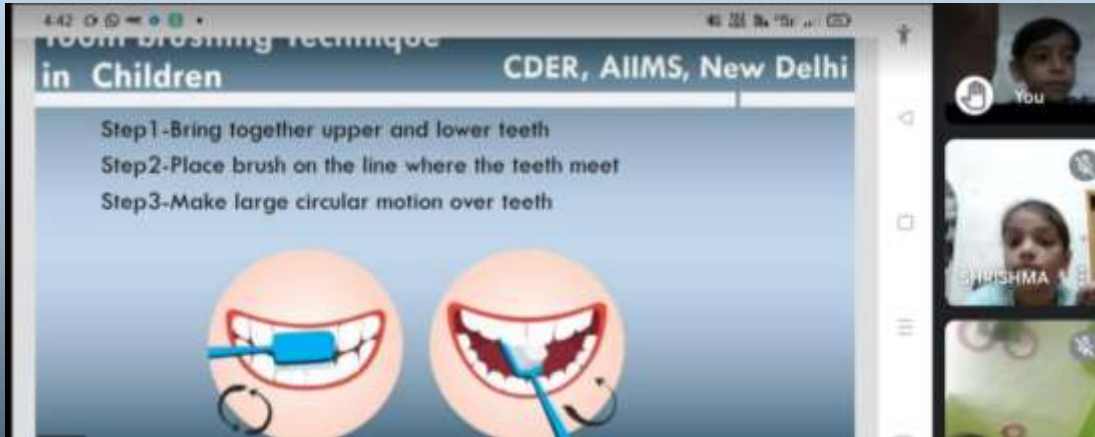
के.वी. नई दिल्ली

दंत चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान केंद्र, आर्यभट्ट भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली



के.वी. गुरुग्राम

पिछले प्रशिक्षण कार्यक्रमों से प्रतिक्रिया





चीनी की भूमिका को समझने की आवश्यकता क्यों है ?



- चीनी हमारे आहार का एक अभिन्न अंग है और सामान्य और मौखिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है।
- कम उम्र में चीनी के उपयोगी और हानिकारक प्रभावों को समझने से स्कूली बच्चों के जीवन की सामग्री गुणवत्ता / क्वालिटी ऑफ़ लाइफ़ में सुधार करने में काफी मदद मिल सकती है।



सत्यमेव जयते



ज्ञानं चित्तं उन्नयति

- यह विशेष पाठ्यक्रम / मॉड्यूल खास रूप से सामान्य और मौखिक स्वास्थ्य पर चीनी की भूमिका के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए बनाया गया है।
- मॉड्यूल छात्रों की समझ और स्कूली बच्चों के मौजूदा पाठ्यक्रम के अनुरूप है।



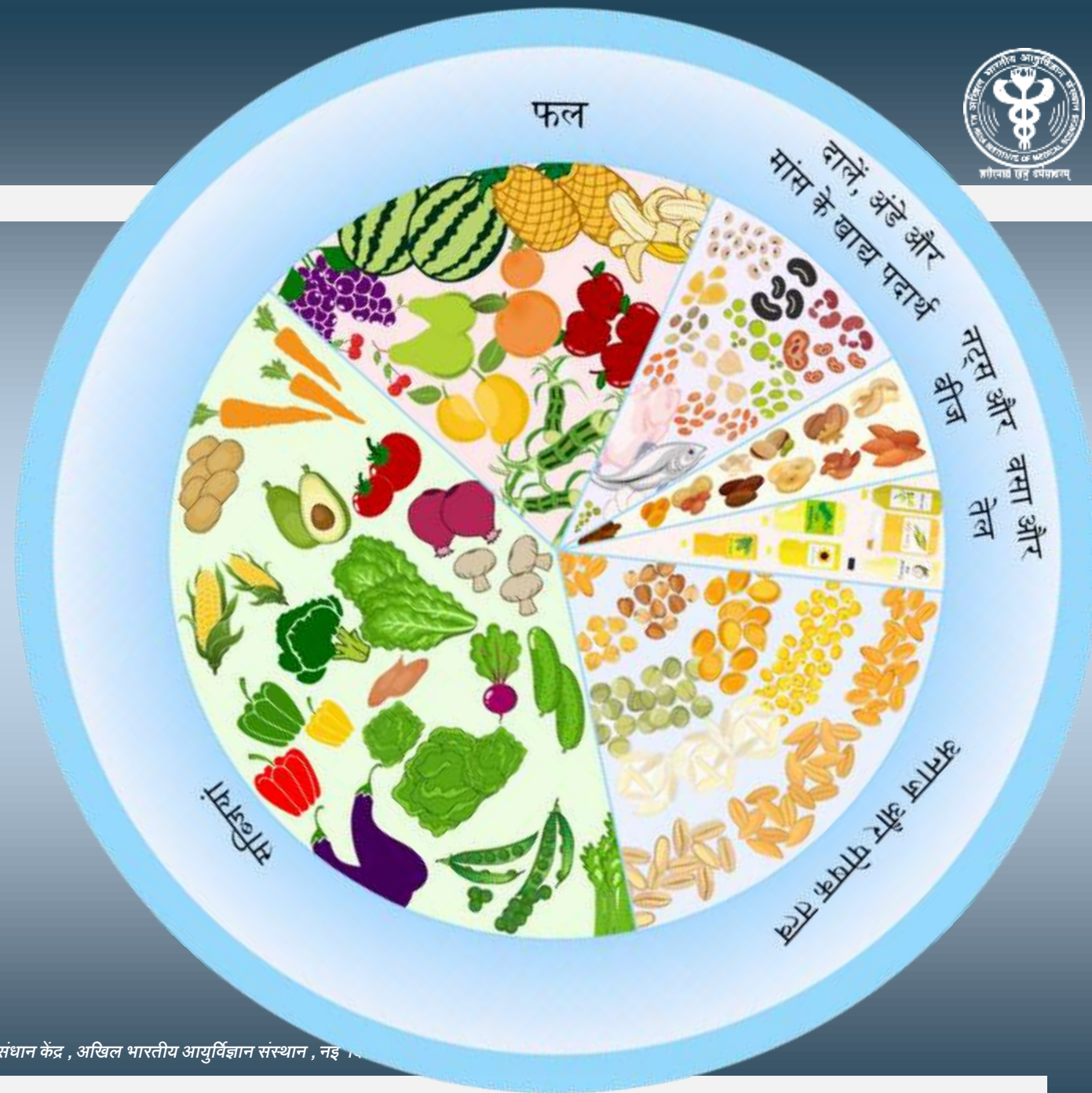
कार्बोहाइड्रेट: सामान्य और मौखिक स्वास्थ्य में भूमिका



भोजन के तत्व



- एक स्वस्थ आहार में भोजन के सभी तत्वों का पर्याप्त अनुपात होता है।

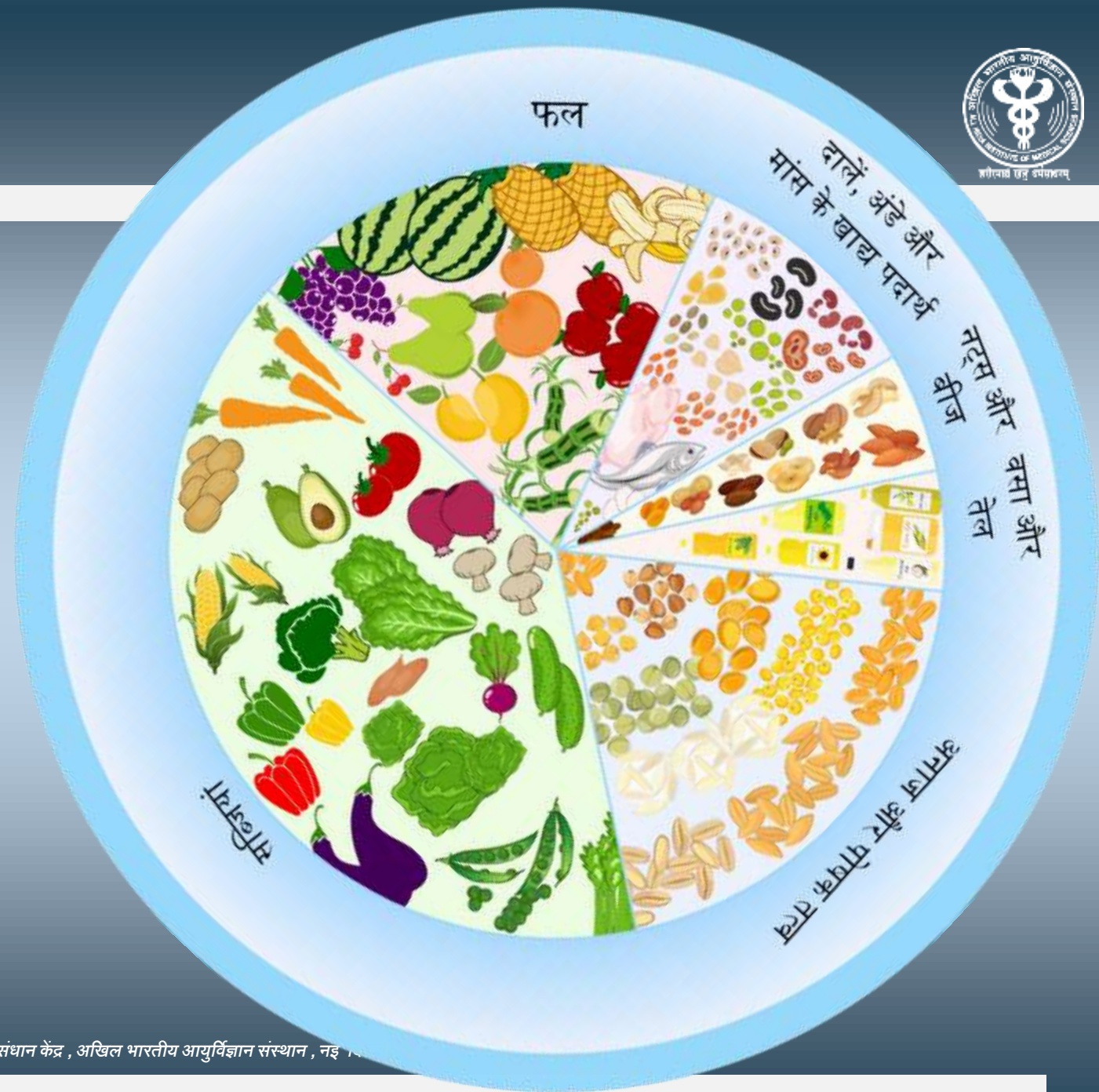




भोजन के तत्व



- भोजन हमें आवश्यक सामग्री प्रदान करता है जो शरीर के विकास और रखरखाव के लिए आवश्यक होते हैं जिन्हें पोषक तत्व कहा जाता है।
- विभिन्न खाद्य पदार्थ विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।



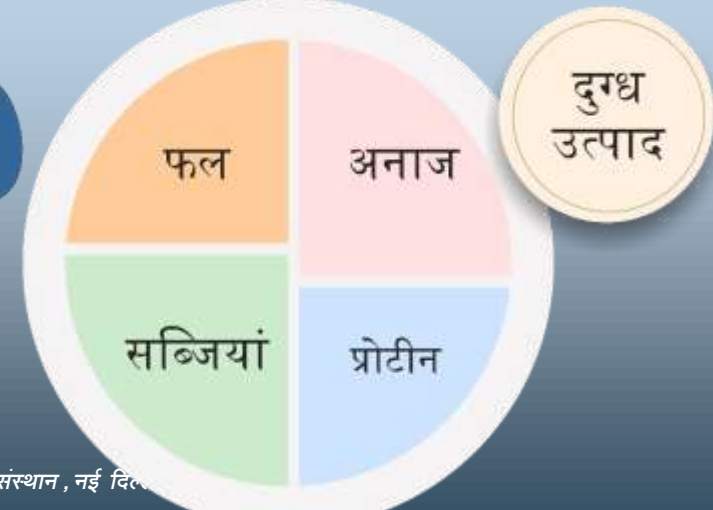


पोषक तत्व



हमारे भोजन के लिए आवश्यक विभिन्न पोषक तत्वों में शामिल हैं:

- कार्बोहाइड्रेट
- प्रोटीन
- विटामिन
- खनिज पदार्थ
- वसा
- फाइबर
- पानी





ऊर्जा देने वाले पदार्थ

उदाहरण: चीनी और स्टार्च।

चीनी को आमतौर पर स्वीटनर के रूप में इस्तेमाल किए जाने वाले सफेद क्रिस्टलीय पदार्थ के रूप में पहचाना जाता है।

चीनी को मुख्य रूप से दो श्रेणियों में बांटा गया है:

साधारण चीनी : उदाहरण – ग्लूकोज, लैक्टोज, सुक्रोज

जटिल चीनी : उदाहरण – सेल्यूलोज, गम्स



साधारण चीनी



- ये कार्बोहाइड्रेट का एक मूल रूप हैं।
- दो श्रेणियों से संबंधित :
 - I. मोनोसैकेराइड
 - II. डाईसैकेराइड
- सैकेराइड्स कार्बोहाइड्रेट का एक समूह है जो स्टार्च और चीनी से संबंधित होता है।





साधारण चीनी



मोनोसैकेराइड:

- उदाहरण- राइबोज, ग्लूकोज, फ्रुक्टोज, गैलेक्टोज.



डाईसैकेराइड :

- माल्टोस, लैक्टोज, सुक्रोज.



साधारण चीनी के स्रोत में शामिल हैं :

फल, दूध



कॉम्प्लेक्स शुगर/जटिल चीनी



- कॉम्प्लेक्स शुगर में चीनी की तीन या अधिक इकाइयाँ होती हैं।
- उन्हें अक्सर जटिल कार्बोहाइड्रेट के रूप में जाना जाता है।
- इन्हें प्रायः दो भागों में विभाजित किया जाता है:
 - I. असिमिलेबल पोलिसैक्कराइड
 - II. नॉन असिमिलेबल पोलिसैक्कराइड



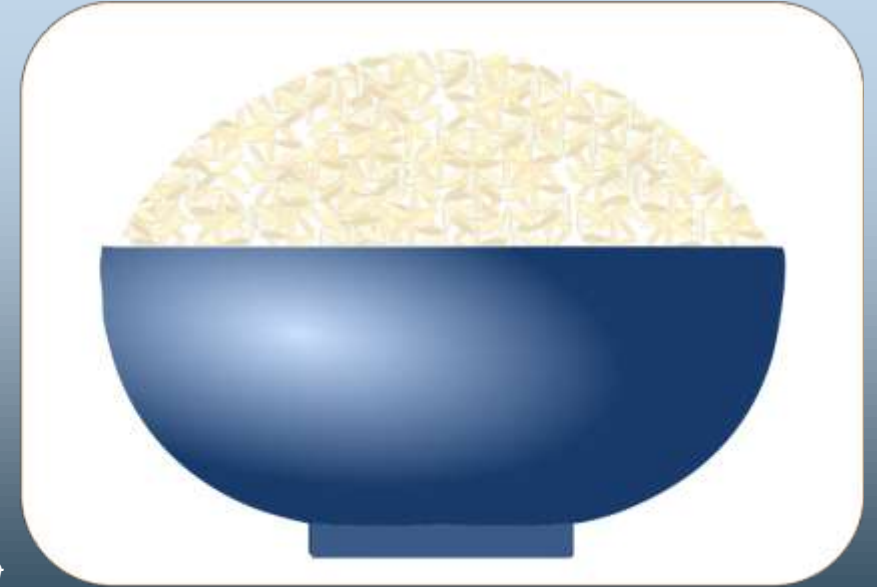
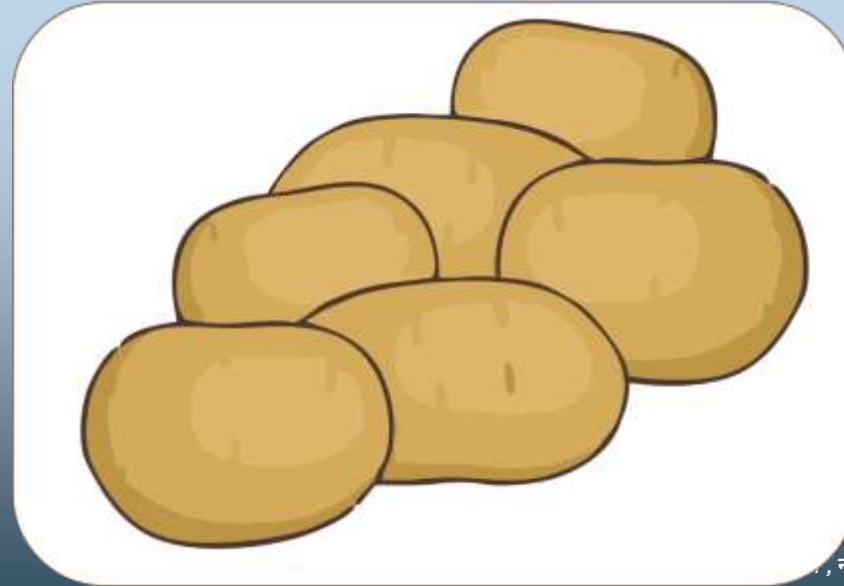


असिमिलेबल पोलिसैक्कराइड



- इसे शरीर द्वारा आसानी से अपने अंदर लीन किया जा सकता है और शरीर के ऊतकों में शामिल किया जा सकता है।

उदाहरण : आलू, पास्ता, चावला।



- वे शरीर में आसानी से लीन नहीं होते हैं और स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।
- नॉन असिमिलेबल पोलिसैक्कराइड का अधिकतर सेवन किया जाना चाहिए
- उदाहरण : सेल्यूलोज, गम्स और पेक्टिन:
स्रोत : बीज, दालें, हरी सब्जियां.

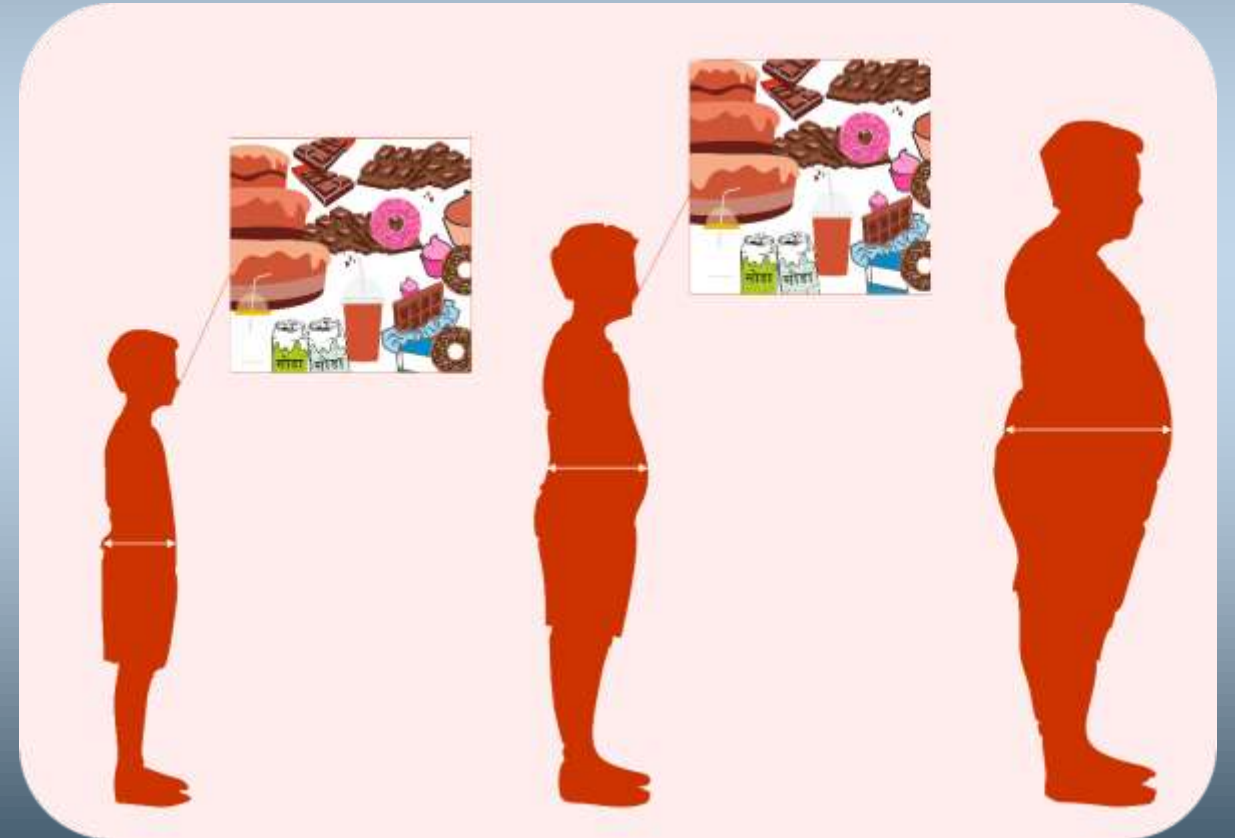




सामान्य स्वास्थ्य पर अत्यधिक चीनी के दुष्प्रभाव



- मोटापा- अत्याधिक चीनी का सेवन एवं ऐडेड शुगर के सेवन को वजन बढ़ने से जोड़ा गया है.
- फ्री शुगर का सेवन कम करने से शरीर का वजन कम होता है।





फ्री शुगर



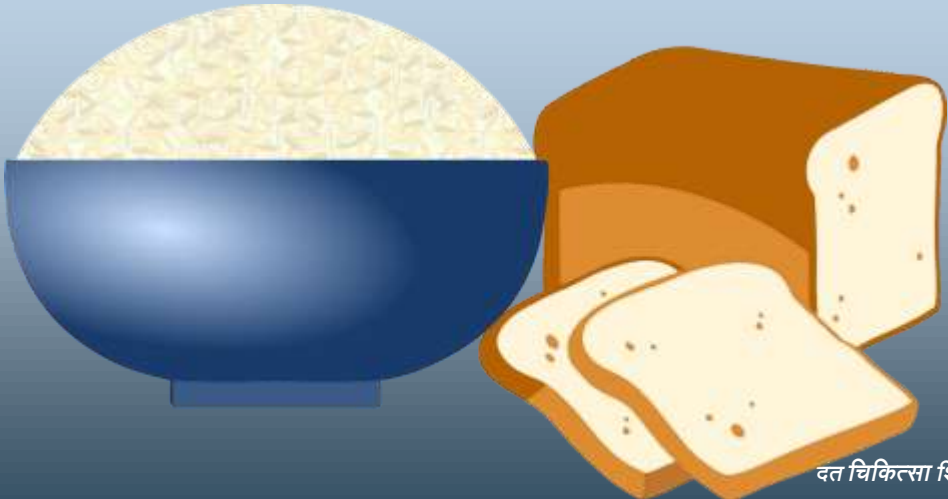
- फ्री शुगर में मोनोसैकेराइड और डाईसैकेराइड जो खाद्य पदार्थों और पेय में उपभोक्ता द्वारा जोड़े जाते हैं वह शामिल हैं।
- शहद, सिरप, फलों के रस में चीनी प्राकृतिक रूप से मौजूद होती है।



- मोटापा और दांतों की सड़न के विकास में फ्री शुगर एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- कन्फेक्शनरी, केक, बिस्कुट, मीठे अनाज, मीठे डेसर्ट, सुक्रोज एवं शहद, फ्री शुगर के सबसे सामान्य स्रोत हैं।



- फलों के रस और दूध आधारित मीठे पेय पदार्थों में भी फ्री शुगर्स है ।
- ब्रेड, पास्ता सॉस और सूप जैसे अन्य खाद्य पदार्थों में भी फ्री शुगर होती है।





सामान्य स्वास्थ्य पर अत्यधिक चीनी के दुष्प्रभाव

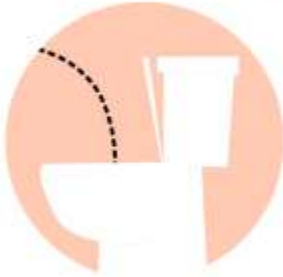


मधुमेह

अधिक मीठा भोजन या पेय के सेवन से मधुमेह होने की अधिक संभावना होती है।

शारीरिक ऊर्जा की जरूरत से अधिक मात्रा में चीनी का सेवन, अतिरिक्त वसा के रूप में जमा हो जाता है और मधुमेह की संभावना बढ़ जाती है।

मधुमेह (डायबिटीज) के लक्षण



बार-बार पेशाब आना



अत्यधिक प्यास लगना



अत्यधिक भूख लगना



थकान महसूस होना



सामान्य स्वास्थ्य पर अत्यधिक चीनी के दुष्प्रभाव



हृदय रोग-

जो लोग मीठे भोजन या पेय का उचित मात्रा से ज्यादा सेवन करते हैं उनमें हृदय रोग होने की अत्यधिक सम्भावना होती है।

चीनी से बने मीठे पेय पदार्थ रक्तचाप बढ़ा सकते हैं और लिवर को अधिक हानिकारक वसा को रक्त प्रवाह में फेंकने का कारण बन सकते हैं।

हृदय रोग के रिस्क को कम करने के टिप्स



स्वस्थ वजन
बनाए रखें



स्वस्थ भोजन
विकल्प बनाएं



सक्रिय रहें



डायबिटीज के
एबीसी

अपने डायबिटीज के एबीसी को जानिए
अपने डॉक्टर से A1C, रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल को कण्ट्रोल करने के बारे में बात करें। यह आपके दिल का दौरा, स्ट्रोक एवं डायबिटीज होने की संभावना को कम करेगा



सामान्य स्वास्थ्य पर अत्यधिक चीनी के दुष्प्रभाव



मस्तिष्क:

उच्च ग्लूकोज का स्तर मस्तिष्क के सिकुड़ने का कारण बनता है और मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को प्रतिबंधित कर सकता है।





सामान्य स्वास्थ्य पर अत्यधिक चीनी के दुष्प्रभाव



गुर्दे:

रक्त में चीनी का अत्यधिक स्तर भी गुर्दे की समस्या का कारण बन सकता है।

एक बार जब रक्त चीनी का स्तर अधिक हो जाता है तो गुर्दे की समस्या के कारण मूत्र में अधिक चीनी निकलने लगती है।

हमारी मदद करें





दांतों के स्वास्थ्य पर अत्यधिक चीनी के दुष्प्रभाव



- फ्री शुगर का सेवन दंत क्षय से जुड़ा हुआ है।
- दंत क्षय, जिसे आमतौर पर दाँतों की कैविटी के रूप में जाना जाता है, काम या स्कूल में अनुपस्थिति का एक लगातार कारण है।



दांतों के सड़ने में परस्पर क्रिया करने वाले चार कारक

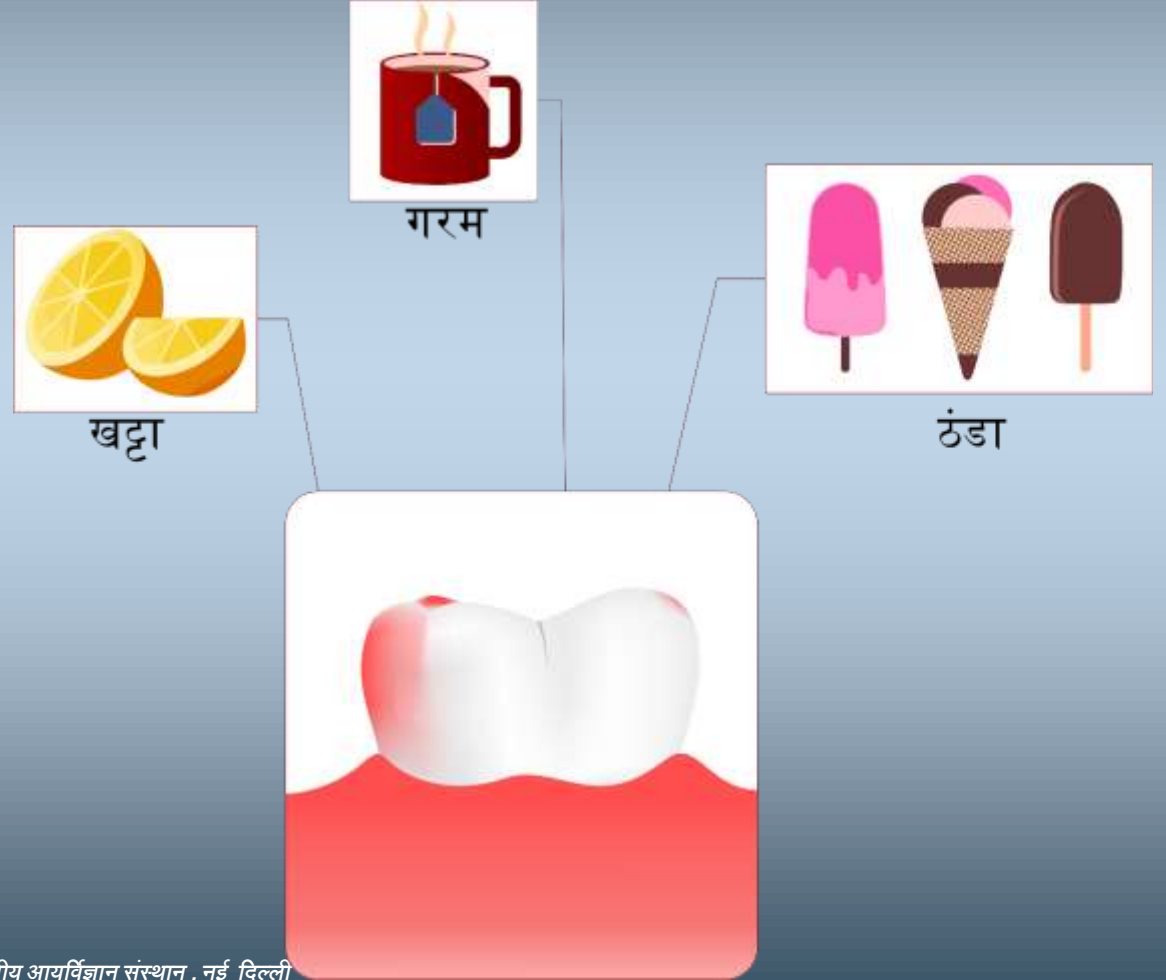




लक्षण



- गर्म/ठंडा खाने पर संवेदनशीलता
- दाँतों में खाना फसना
- चबाते वक़्त दाँतों में दर्द





- सूजन
- माथे, कान, गाल जैसी अन्य जगहों पर दर्द
- दाँतों में परेशानी की वजह से असुविधा
- लंबे समय तक अनुपचारित दंत क्षय से संबंधित बुखार

दांतों की सड़न का बढ़ना

दाँतों के इनामेल में काला धब्बा/गुहा

डेंटिन तक पहुँच चुकी गहरी सड़न

डेंटल पल्प तक पहुँच चुकी गहरी सड़न

मुँह में दांत का दिखाई देने वाला हिस्सा

दांतों की जड़े जो हड्डी में लगी होती हैं





रोकथाम अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है



हर उम्र में संतुलित आहार की सलाह दी जानी चाहिए :

- कच्चे और फाइबर से भरपूर फलों और सब्जियों के सेवन की सलाह।
- सीमित मात्रा में चीनी के सेवन की सलाह।





रोकथाम अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है



चीनी की मात्रा कम करने के उपाय:

मुख्य भोजन के बीच बार-बार नाश्ता करने से बचें ।

मीठे पेय पदार्थ , शीतल पेय, चिपचिपा और मीठे भोजन से परहेज करें।

खाद्य लेबल पढ़ें।

मीठे पेय पदार्थ के बदले पानी, सादा दूध, नींबू पानी, अथवा चीनी रहित फलों का ताज़ा रस लें ।

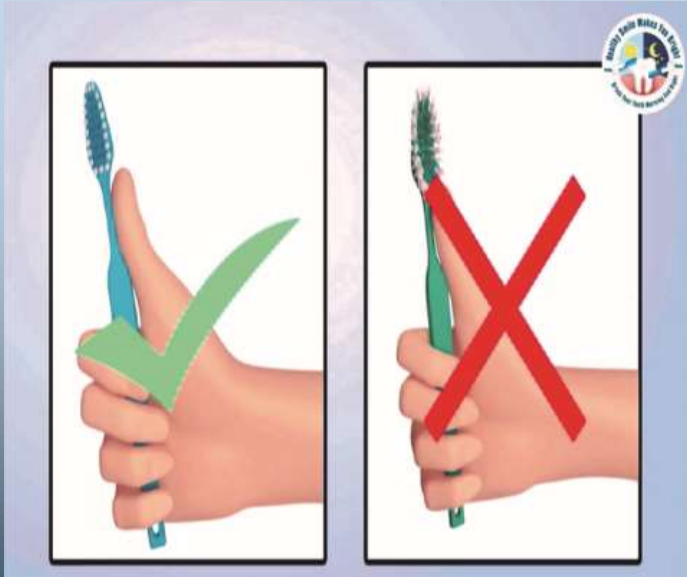




मौखिक स्वास्थ्य की रोकथाम-टूथ ब्रशिंग



- टूथ ब्रश एवं टूथ पेस्ट से टूथ ब्रशिंग या मुँह की सफाई की जानी चाहिए ।
- एक मटर के दाने जितना टूथ पेस्ट एवं मुलायम /नरम ब्रिसल वाले ब्रश का उपयोग करना चाहिए ।
- ब्रश के ब्रिसिल्स को चारों ओर फैल जाने पर बदलना चाहिए ।



मटर के दाने के बराबर मात्रा में टूथपेस्ट
टूथब्रश और पेस्ट



दांतों के ऊपरी भाग के लिए टूथ ब्रश को मसूढ़ों के अंदर की ओर पर 45 अंश के कोण पर रखें



लाल से सफेद की ओर



ऊपरी जबड़े के लिए टूथ ब्रश को ऊपर से नीचे की ओर और निचले जबड़े के लिए नीचे से ऊपर की ओर घुमाएं



दांतों की अंदरूनी पिछली परत को साफ करने के लिए, टूथ ब्रश के सिरे से नीचे की ओर हलके-हलके स्ट्रोक का प्रयोग करें



सामने के दांतों के अंदरूनी भाग को साफ करने के लिए, टूथ ब्रश के शीर्ष से हलके-हलके ऊपर नीचे स्ट्रोक लगाएं



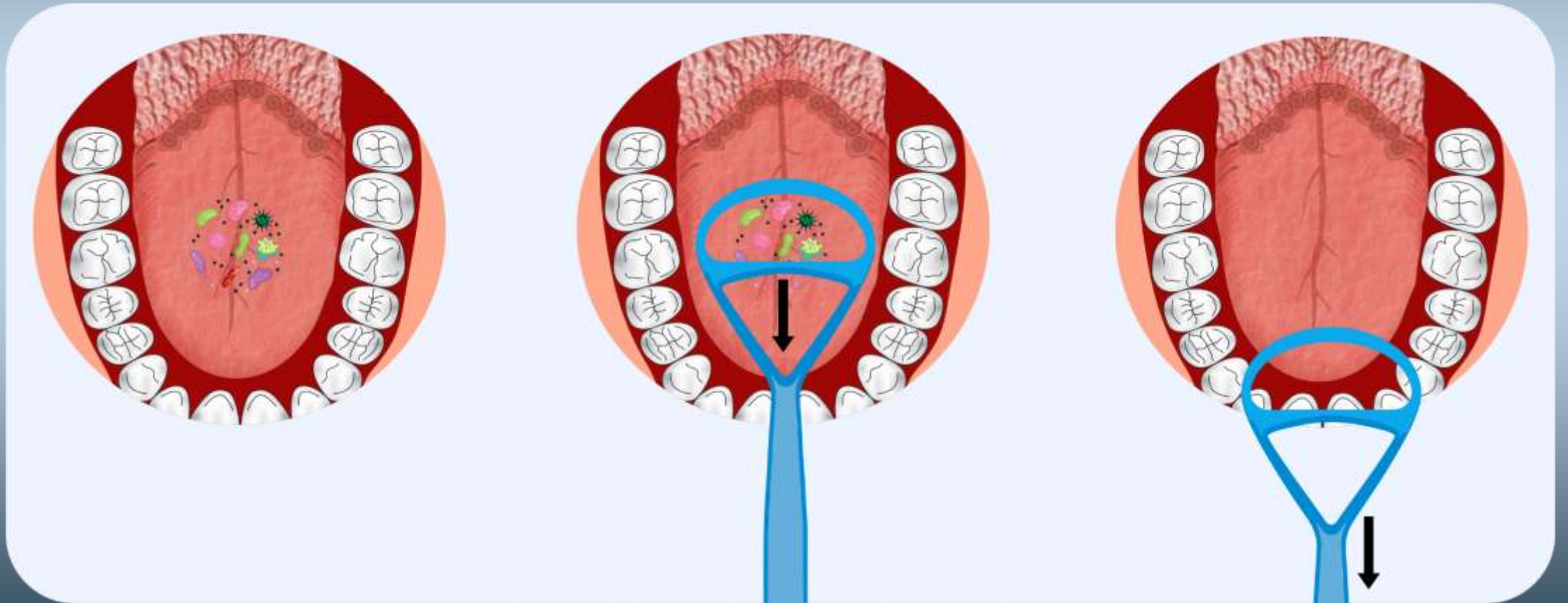
चबाने वाले सतहों के लिए, आगे पीछे की गति से हलके-हलके स्ट्रोक से साफ करें ताकि दांत साफ हो सकें



जीभ की सफाई



- दांत साफ करने के बाद जीभ साफ करने की सलाह दें ।





- ब्रश करने के बाद मुंह को अच्छी तरह से धोएं ।
- दंत चिकित्सक से परामर्श के बाद माउथवॉश का उपयोग किया जा सकता है।



- हर 6 महीने में दंत चिकित्सक के पास जाएं।





क्या आप जानते हैं?

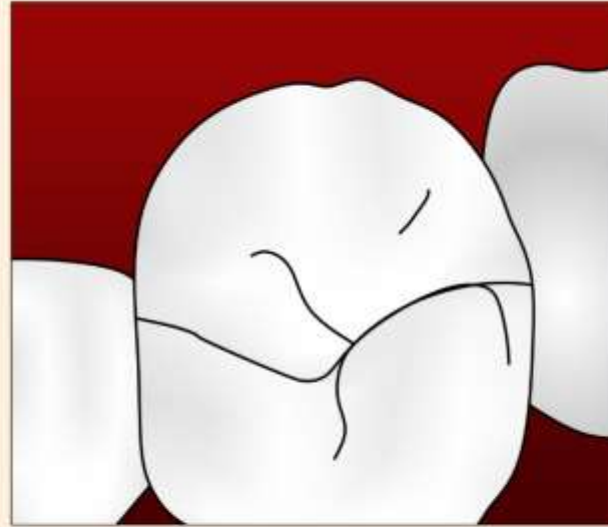


फिलिंग

दंत चिकित्सक द्वारा क्षय को हटाने के बाद दांतों की सतह पर फिलिंग लगाई जाती है।



सड़ा हुआ दांत



दंत क्षय को दूर करना



दाँतों की भराई



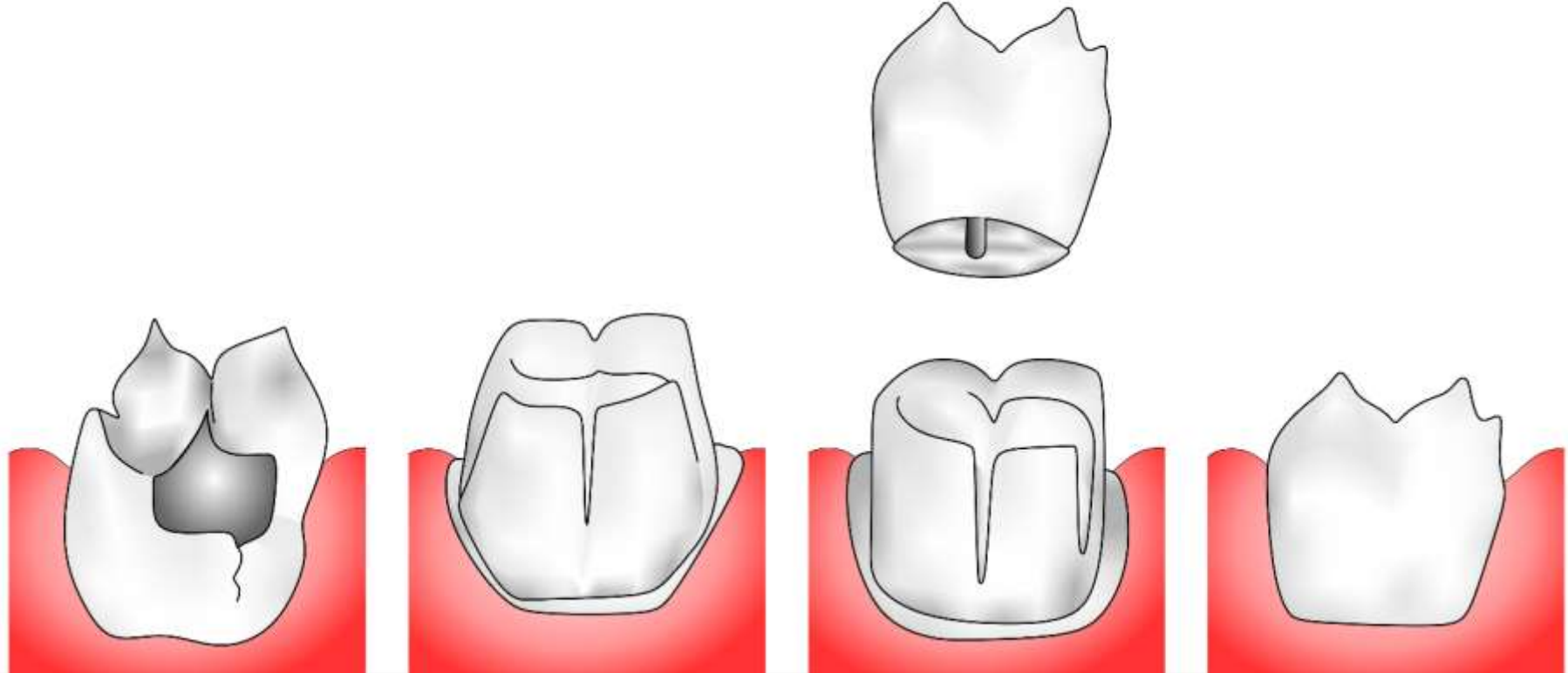
रूट कैनाल उपचार



- जब सड़न पल्प तक पहुँच जाती है , तब रूट कैनाल ट्रीटमेंट किया जाता है ।
- यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें दांत के संक्रमित गूदे, नसों और वाहिकाओं को हटा दिया जाता है और एक कृत्रिम फिलिंग की जाती है ।
- दाँत को खराब होने से बचाने के लिए एक कैप चढाई जाती है ।



डेंटल कैप का लगना





- चीनी हानिकारक नहीं है, अत्यधिक सेवन हानिकारक है ।
- अपने आहार में चीनी के प्रकार से अवगत रहे क्या यह प्राकृतिक है या कृत्रिम ।
- ध्यान रखें, हम कितनी मात्रा में और कितनी बार चीनी का सेवन कर रहे हैं ।
- समझें कि अत्यधिक चीनी आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है ।
- आदतें प्रारंभिक अवस्था में ही स्थापित कर दी जाती हैं, इन अच्छी आदतों को आज से अपनाएं ।



धन्यवाद