



WHO CC for
Oral Health
Promotion

World Health
Organization

मौखिक और सामान्य स्वास्थ्य में चीनी की भूमिका पर वेबिनार केन्द्रीय विद्यालय संगठन प्राथमिक विद्यालय के शिक्षकों के लिए



संकल्पित और विकसित:

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



सीखने के उद्देश्य



- मौखिक और सामान्य स्वास्थ्य में चीनी की भूमिका
- चीनी के स्रोत
- चीनी की अधिक मात्रा का मौखिक और सामान्य स्वास्थ्य पर प्रभाव
- चीनी के प्रभाव को कम करने के लिए निवारक रणनीतियाँ



- 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 के निर्माण 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 हुईं।



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, आर्य समाज भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली



के.वी. गुरुग्राम



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 सामान्य गुणवत्ता में सुधार करने में काफी मदद मिल सकती है।

- यह मॉड्यूल विशेष 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।



सत्यमेव जयते



ज्ञानं चतुर्भुजम्

चीनी और हम

कक्षा 1-5वीं के लिए एक प्रशिक्षण विशेष पाठ्यक्रम

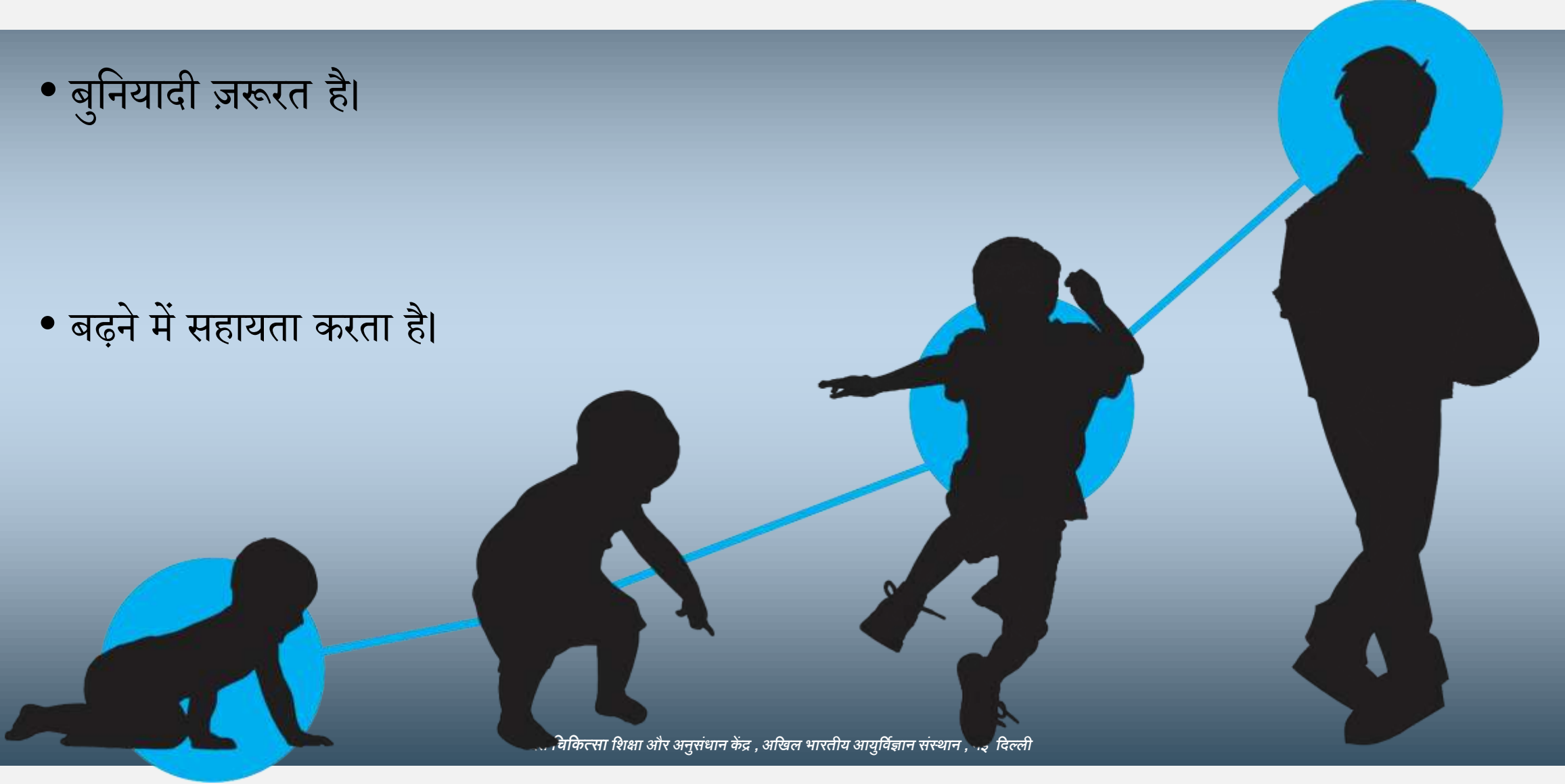


भोजन



- बुनियादी ज़रूरत है।

- बढ़ने में सहायता करता है।





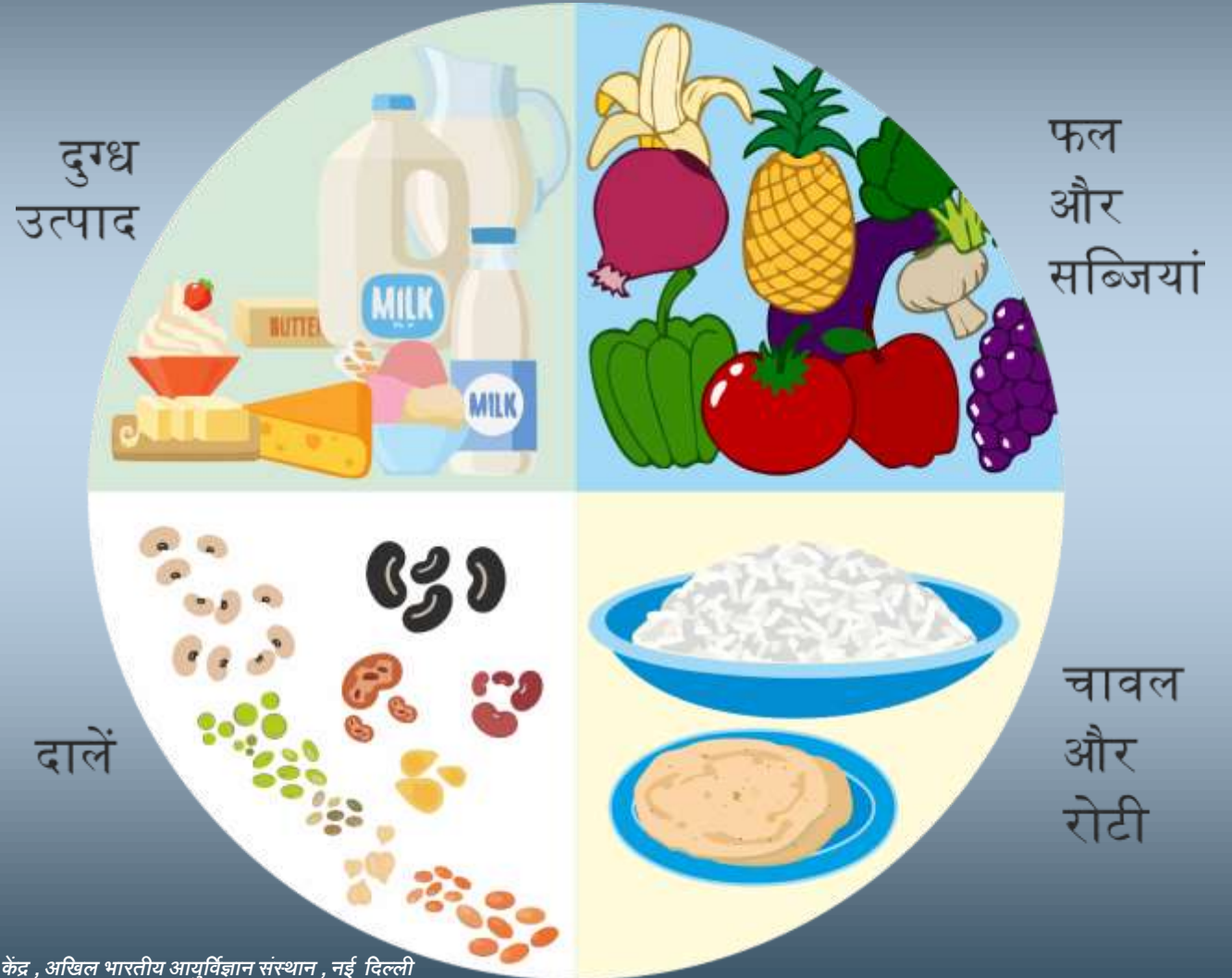
भोजन



- ऊर्जा देता है और फिट रखता है।



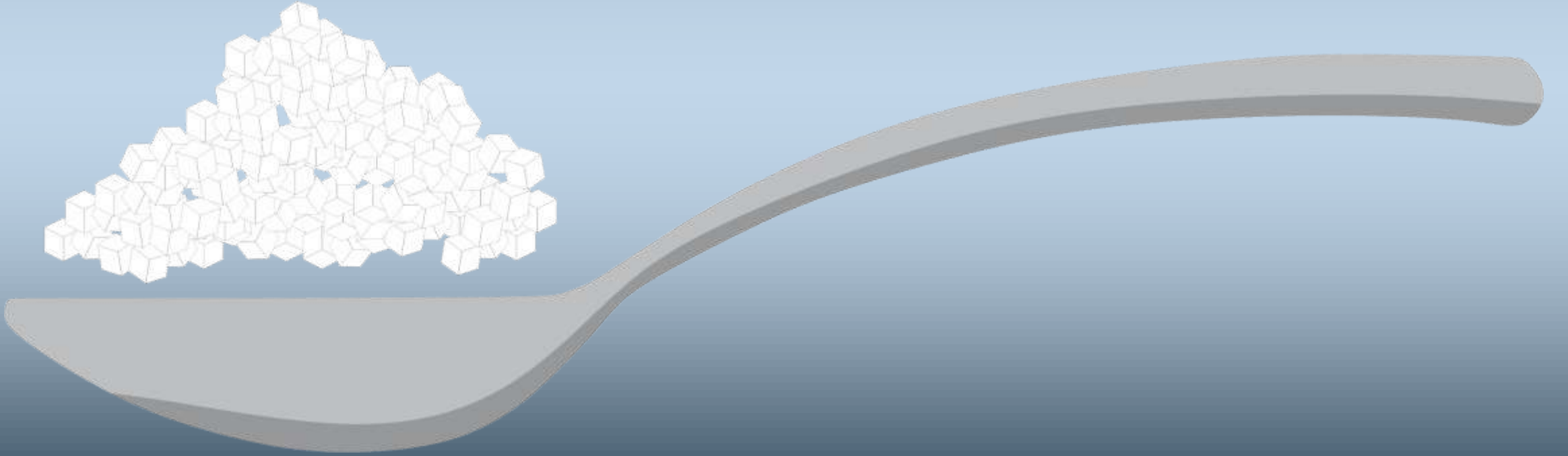
- हमें संतुलित आहार खाना चाहिए जिसमें सभी प्रकार के भोजन और पोषक तत्व हों।



- अगर हम पर्याप्त मात्रा में खाएंगे , तो हम बीमार पड़ जाएंगे।



- चीनी हमारे भोजन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।





- चीनी हमारे भोजन में फलों, सब्जियों और अन्य स्रोतों में स्वाभाविक रूप से मौजूद होती है।

प्राकृतिक स्रोत हमारे भोजन में चीनी के अच्छे स्रोत हैं जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- गन्ना
- आम
- सेब





प्राकृतिक स्रोत



- केले
- नाशपाती





प्राकृतिक स्रोत



- तरबूज
- संतरे
- गाजर





प्राकृतिक स्रोत



- स्वीट कॉर्न
- मीठे मटर
- टमाटर





प्राकृतिक स्रोत



शहद





चीनी के कृत्रिम स्रोत



- चीनी के कृत्रिम स्रोत अधिक मात्रा में लेने पर हानिकारक होने की संभावना है।
- चीनी के कृत्रिम स्रोतों में निम्नलिखित शामिल हैं:



कृत्रिम स्रोत



- शीतल पेय, पीसा हुआ पेय मिक्स और अन्य पेय पदार्थ
- बेक किया हुए (पके हुए) खाद्य वस्तुएं
- कोल्ड ड्रिंक्स, डब्बे वाले फ्रूट जूस अन्य डब्बा बंद जूस, मीठे बिस्कुट, चॉकलेट

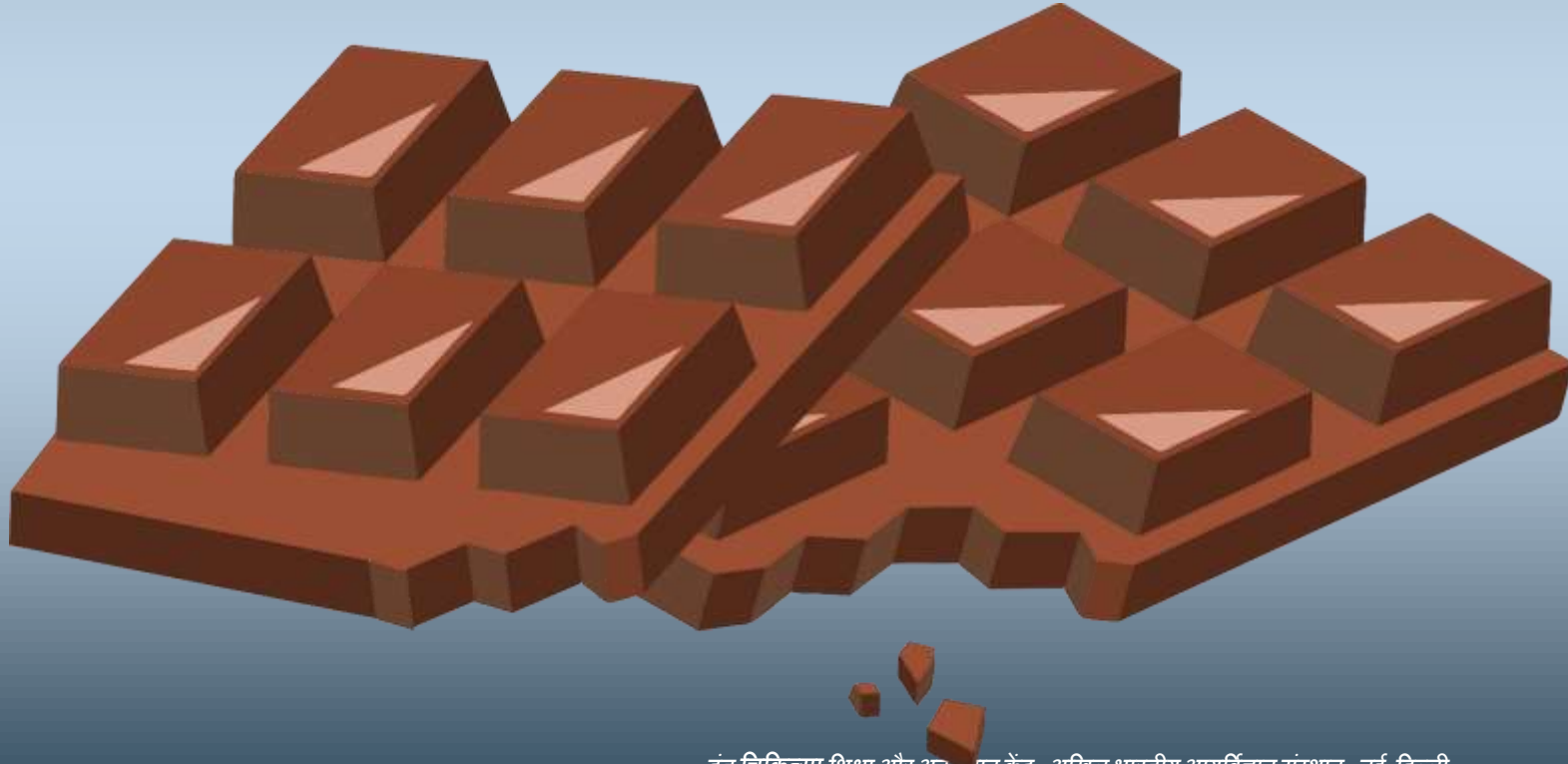




कृत्रिम स्रोत



- जैम और जेली
- चॉकलेट





हमें चीनी की आवश्यकता क्यों है?



- चीनी आपको ऊर्जा देती है।

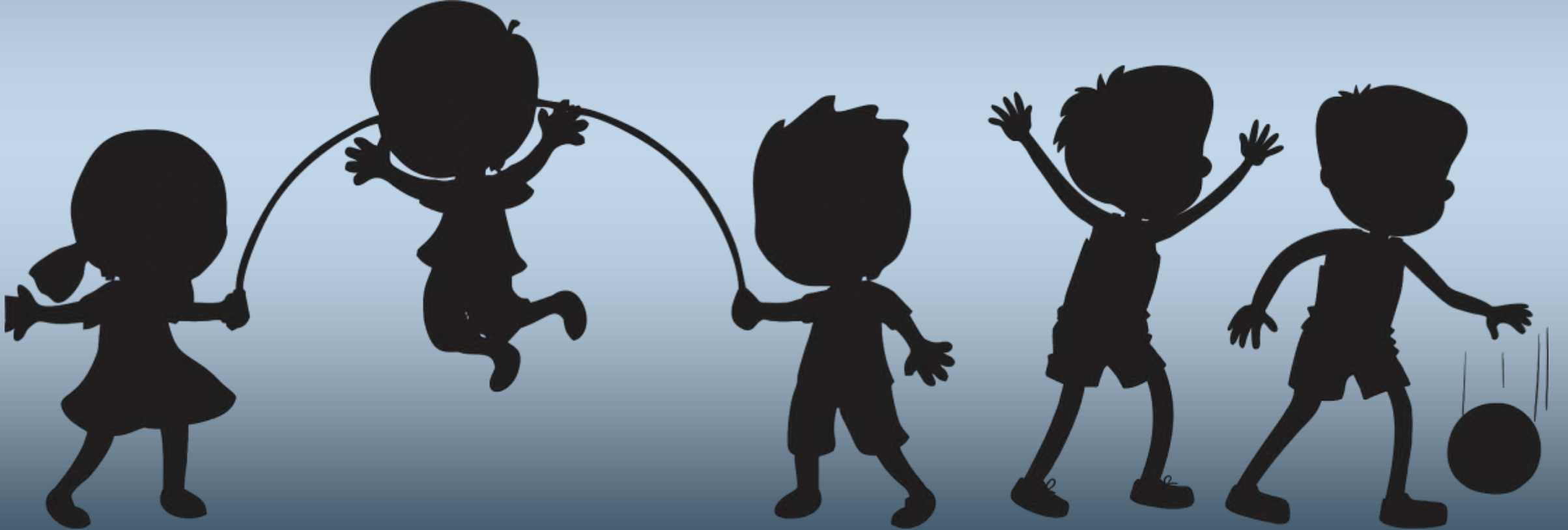




हमें चीनी की आवश्यकता क्यों है?



- चीनी आपको काम करने और बेहतर खेलने में मदद करती है।





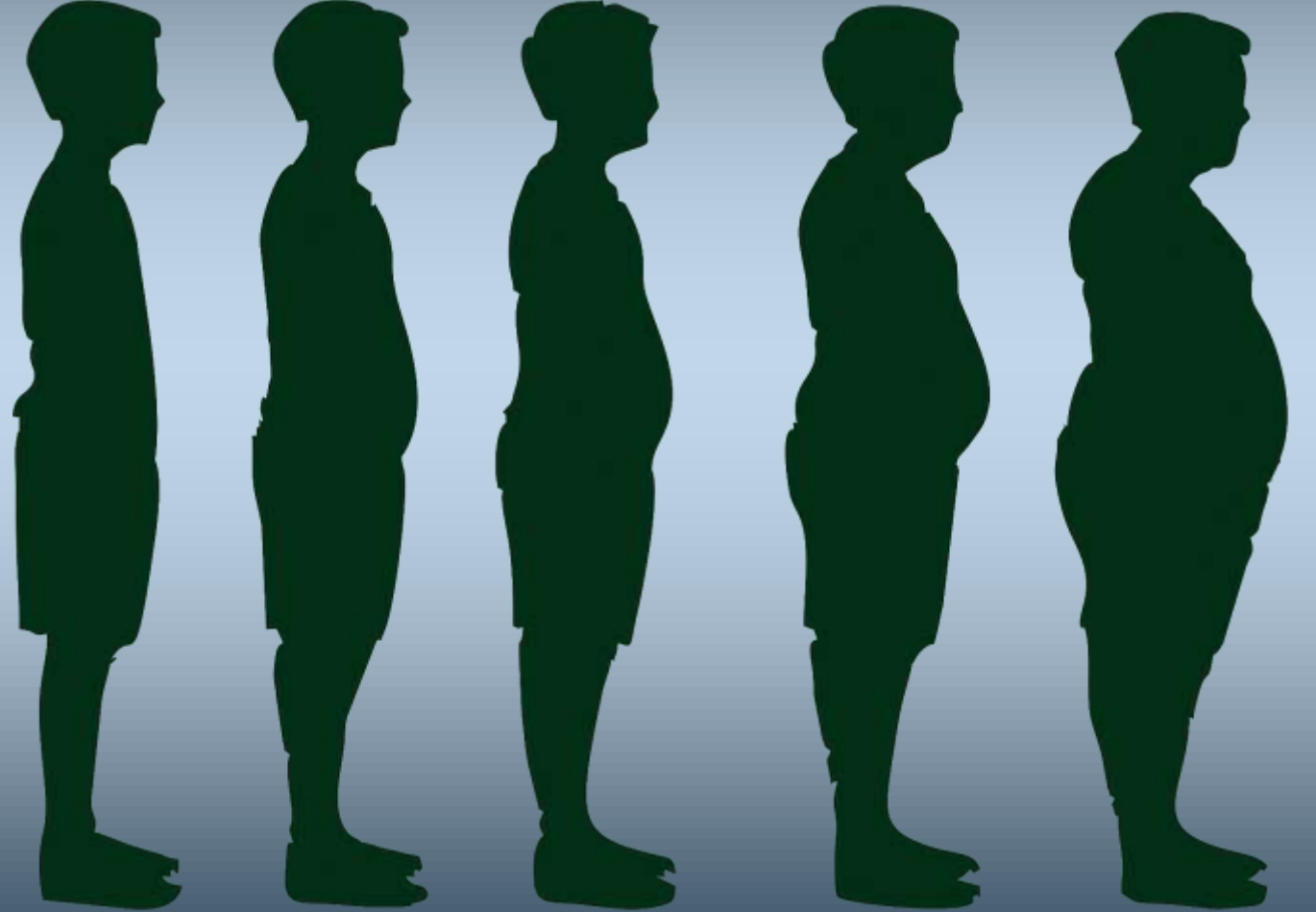
अत्यधिक चीनी का शरीर पर प्रभाव



अत्यधिक चीनी - शरीर पर बुरा प्रभाव



- वजन बढ़ता है





अत्यधिक चीनी - शरीर पर बुरा प्रभाव



- शरीर के अंगों जैसे हृदय, मस्तिष्क, गुर्दा आदि को नुकसान पहुंचाता है।
- अत्यधिक चीनी से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।





अत्यधिक चीनी - शरीर पर बुरा प्रभाव



- ज्यादा चीनी दिमाग और हमारी सोच को प्रभावित करता है ।
- किडनी को नुकसान पहुंचाता है, पेशाब में ज्यादा चीनी निकलती है ।

हमारी मदद करें





अत्यधिक चीनी - दांतों पर बुरा प्रभाव



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



नर्सिंग बॉटल कैरीज़/अर्ली चाइल्डहुड कैरीज़



- दर्द और सूजन
- दूध के दांतों का जल्दी गिरना
- अप्रिय उपस्थिति
- खाने में दिक्कत





हम अपने शरीर और दांतों को चीनी के बुरे प्रभाव से कैसे बचा सकते हैं?



- हमें संतुलित आहार खाना चाहिए।
- कच्चे और रेशे से भरपूर फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए।
- प्रमुख भोजन के बीच बार-बार नाश्ता करने से बचना चाहिए।
- रात के समय दूध में चीनी का सेवन नहीं करना चाहिए।



स्वस्थ संतुलित आहार



हम अपने शरीर और दांतों को चीनी के बुरे प्रभाव से कैसे बचा सकते हैं?



- हमें प्राकृतिक स्रोतों से और सीमित मात्रा में चीनी का सेवन करना चाहिए।

प्राकृतिक बनाम ऐडेड शुगर (चीनी)





हम अपने शरीर और दांतों को चीनी के बुरे प्रभाव से कैसे बचा सकते हैं?



- हमें चॉकलेट, कैंडीज, जैम, जेली, जूस, पेय पदार्थों के रूप में शक्कर का सेवन कम करना चाहिए।





हम अपने दांतों को कैसे बचा सकते हैं?



- प्रत्येक भोजन/नाश्ता खाने के बाद हमें अपना मुँह को पानी से कुल्ला करना चाहिए।
- दंत चिकित्सक से परामर्श के बाद माउथवॉश का उपयोग किया जा सकता है।





हम अपने दांतों को कैसे बचा सकते हैं?



- हमें रोजाना दो बार टूथब्रश और पेस्ट से दो मिनट तक ब्रश करना चाहिए।





हम अपने दांतों को कैसे बचा सकते हैं?



- हर 6 महीने में दंत चिकित्सक के पास जाएं।





दाँत ब्रश करना



- टूथ ब्रशिंग दन्त मंजन से करना चाहिए ।
- एक मटर के आकार का दन्त मंजन और एक सॉफ्ट ब्रिसल वाला ब्रश आपकी उम्र के लिए काफी है।

दन्त मंजन की मटर के आकार की मात्रा



टूथब्रश और पेस्ट

दन्त चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान केंद्र, नई दिल्ली



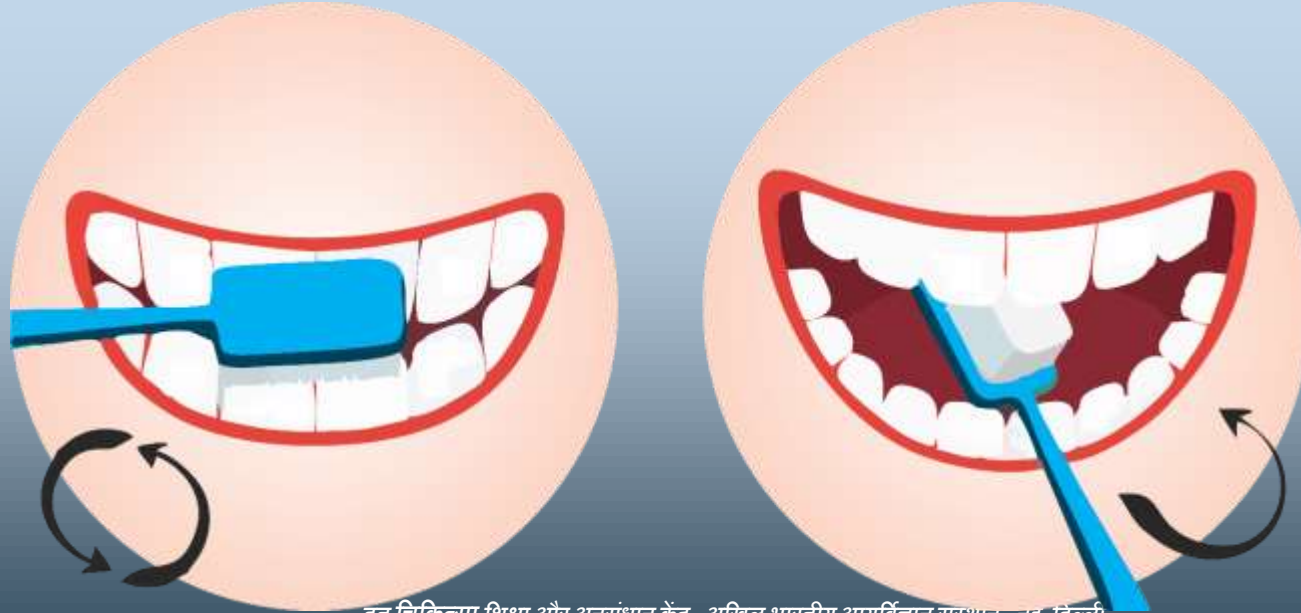
बच्चों में टूथ ब्रश करने की तकनीक



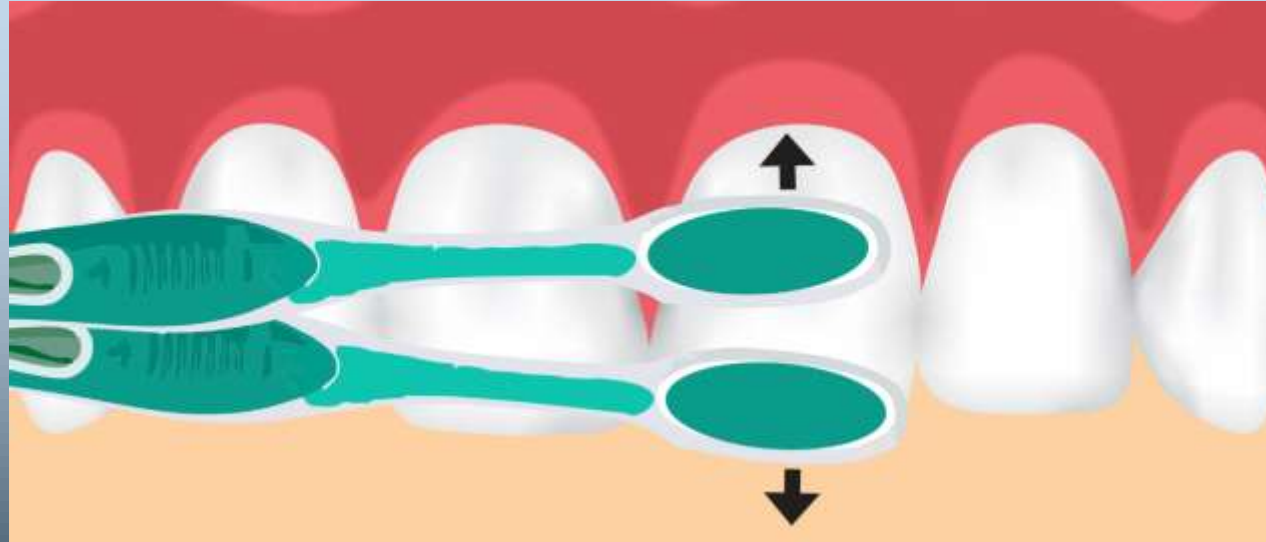
चरण 1- ऊपरी और निचले दांतों को एक साथ लाएं

चरण 2- ब्रश को उस रेखा पर लगाएं जहां दांत मिलते हैं

चरण 3- दांतों के ऊपर बड़े गोलाकार मूवमेंट्स करें



- अंदर के लिए, छोटे गोलाकार मूवमेंट्स के साथ इसे दोहराया जा सकता है।
- दांतों की चबाने वाली सतह को ब्रश करें।





दाँत ब्रश करना



- उम्र के हिसाब से दो तरह के टूथब्रश- बेबी/वयस्क ब्रश का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- दूध के दांतों को भी ब्रश करने और अच्छे स्वास्थ्य में बनाए रखने की आवश्यकता होती है क्योंकि यह समय से पहले झड़ने से रोकता है।
- टूथ ब्रश हर तीन महीने में बदलना चाहिए, या उसके ब्रिस्टल्स के झड़ने से पहले।





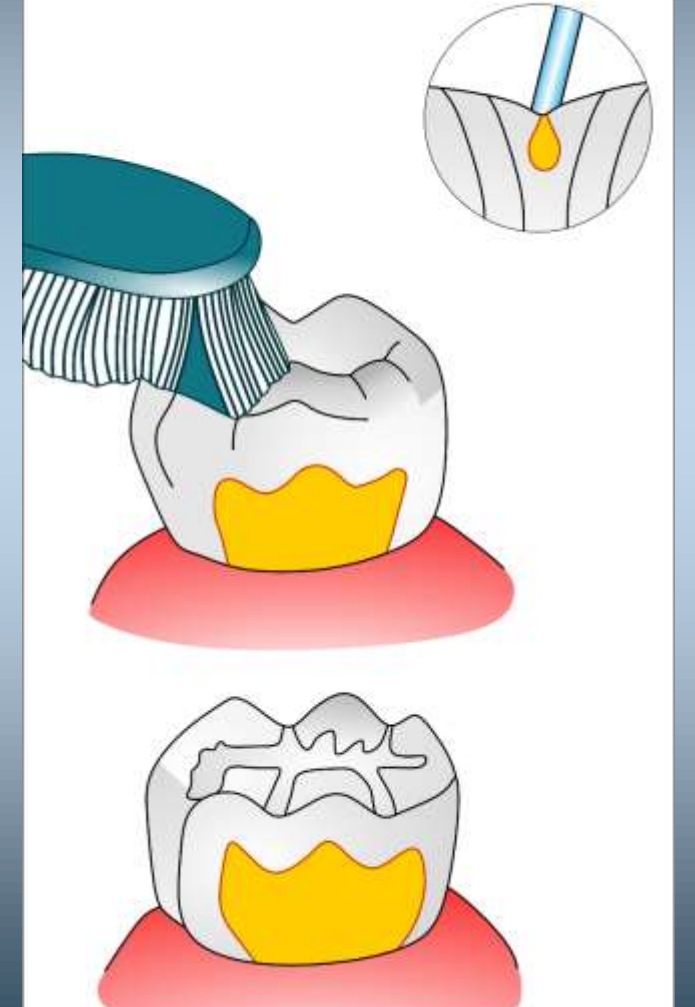
क्या आप जानते हैं?



पिट और फिशर सीलेंट प्लेसमेंट

- सीलेंट प्लेसमेंट एक ऐसी प्रक्रिया है जो दांतों की चबाने वाली सतहों पर दरारों को सील कर देती है और क्षय को रोकती है।

पिट और फिशर सीलेंट प्लेसमेंट



फ्लोराइड लगाना

- फ्लोराइड वार्निश लगाना एक ऐसी प्रक्रिया है जो चिकनी सतह पर क्षय को रोकता है।

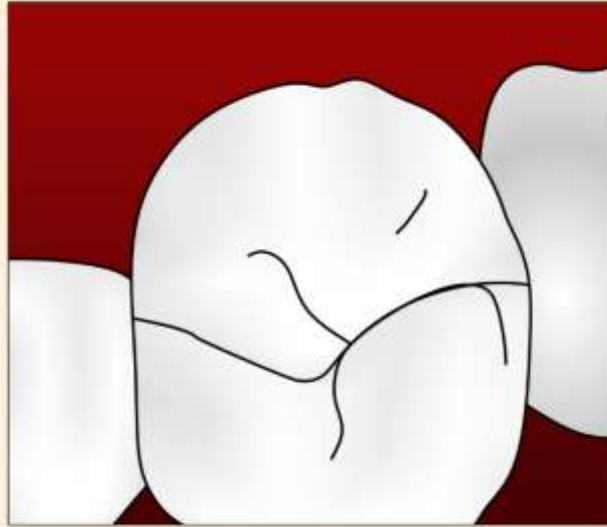


फिलिंग

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



प्रमुख बिंदु



- 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