



WHO CC for
Oral Health
Promotion

World Health
Organization

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



संकल्पित और विकसित:

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



सीखने के उद्देश्य



- मानव स्वास्थ्य में पोषण और आहार की भूमिका
- सामान्य स्वास्थ्य पर चीनी की अत्यधिक मात्रा के प्रभाव
- आहार और दंत रोग
- चीनी की अत्यधिक मात्रा के दुष्प्रभाव 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 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 समग्र और मौखिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है।
- कम उम्र में चीनी के उपयोगी और हानिकारक प्रभावों को समझने से स्कूली बच्चों के जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार करने में काफी मदद मिल सकती है।

- यह मॉड्यूल विशेष रूप से समग्र 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।



आहार का समग्र और मुख स्वास्थ्य पर प्रभाव

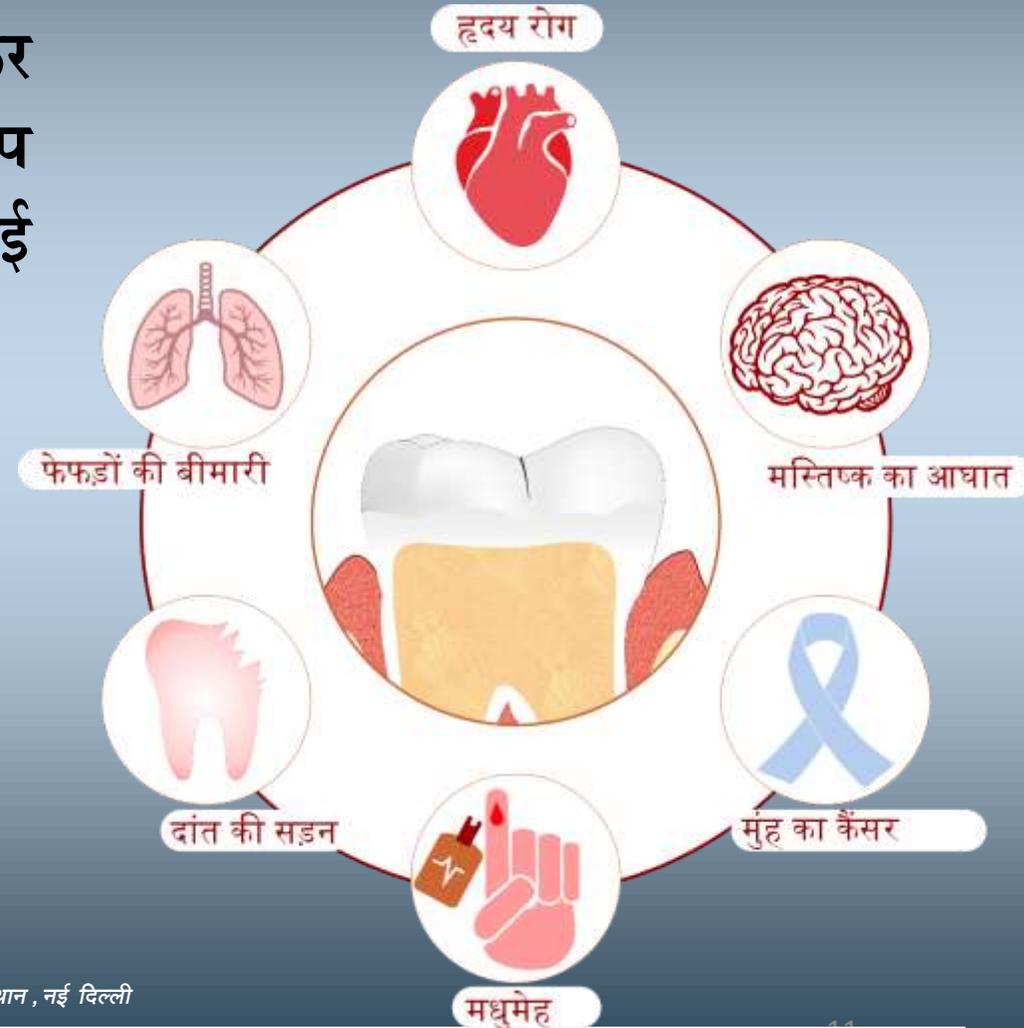
- आहार और पोषण समग्र और मौखिक स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग हैं।
- जीवनशैली में बदलाव ने हमारे खाने की आदतों को गंभीर रूप से प्रभावित किया है और कई लोगों को उच्च कैलोरी फास्ट फूड खाने के लिए मजबूर किया है।





- बुनियादी पोषक तत्व, जैसे कि कार्बोहाइड्रेट, फैट्स और प्रोटीन, सभी जीवन गतिविधियों का आधार हैं।
- पर्याप्त पोषण का मुख्य उद्देश्य पोषण संबंधी कमियों को रोकना और उनका इलाज करना है।

- अत्यधिक पोषण न केवल स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है बल्कि मधुमेह, हृदय रोग, मोटापा, उच्च रक्तचाप और हाइपरलिपिडिमिया (लिपिड में वृद्धि) जैसी कई बीमारियों का कारण बन सकता है।



- आधुनिक आहार जिसे जंक फूड से भी सम्बोधित किया जाता है, में उच्च स्तर की परिष्कृत चीनी होती है और इसमें स्वास्थ्य विशेषताओं का अभाव होता है।





अत्यधिक चीनी - शरीर पर बुरा प्रभाव



मस्तिष्क:

उच्च रक्त चीनी का स्तर मस्तिष्क की कार्यात्मक कनेक्टिविटी को प्रभावित कर सकता है। यह मस्तिष्क में प्रतिबंधित रक्त प्रवाह को जन्म दे सकता है।

गंभीर मामलों में यह स्मृति विकारों को जन्म दे सकता है।





अत्यधिक चीनी - शरीर पर बुरा प्रभाव



हृदय:

उच्च चीनी आहार का अर्थ है हृदय रोग से मरने का अधिक जोखिम।

अतिरिक्त चीनी के सेवन के प्रभाव- उच्च रक्तचाप, सूजन, वजन बढ़ना, मधुमेह, खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में बढ़ोत्तरी, अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी, यह सभी दिल के दौरों और स्ट्रोक के बढ़ते जोखिम से जुड़े हैं।



गुर्दा:

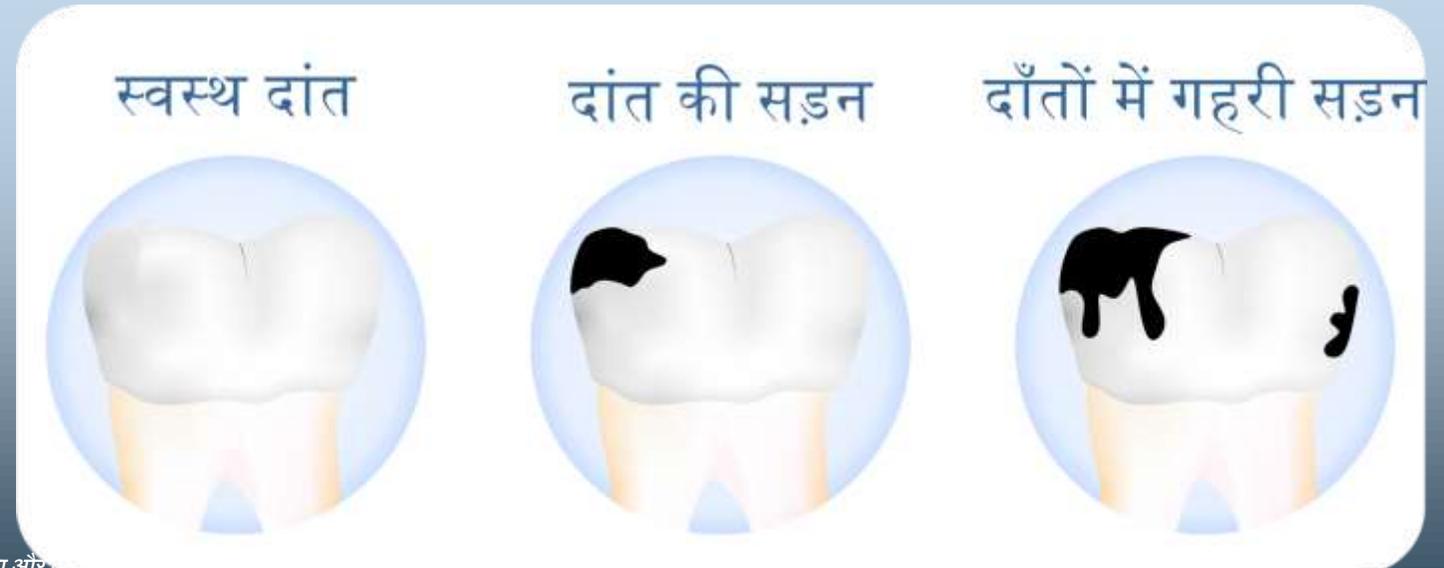
उच्च चीनी स्तर और अनियंत्रित मधुमेह गुर्दे की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं और गुर्दे के फिल्टर को नष्ट कर सकते हैं।

जब गुर्दे में रक्त वाहिकाएं घायल हो जाती हैं, तो गुर्दे रक्त को ठीक से साफ नहीं कर पाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप अधिक पानी और नमक बरकरार रहता है और रक्त में बेकार पदार्थ जमा हो जाते हैं।





- सबसे आम दंत रोग मौखिक बैक्टीरिया द्वारा आहार कार्बोहाइड्रेट के चयापचय द्वारा उत्पादित एसिड द्वारा दांतों के विघटन के कारण होता है।
- आहार और पोषण कई तरह से दांतों के विखनिजीकरण और पुनर्खनिजीकरण के संतुलन में हस्तक्षेप कर सकते हैं।





- खनिज का नुकसान (विखनिजीकरण) तब होता है जब पट्टिका का पीएच 5.5 के महत्वपूर्ण पीएच मान से नीचे चला जाता है।
- खनिज का जमाव (पुनर्खनिजीकरण) तब होता है जब पट्टिका का पीएच बढ़ जाता है।

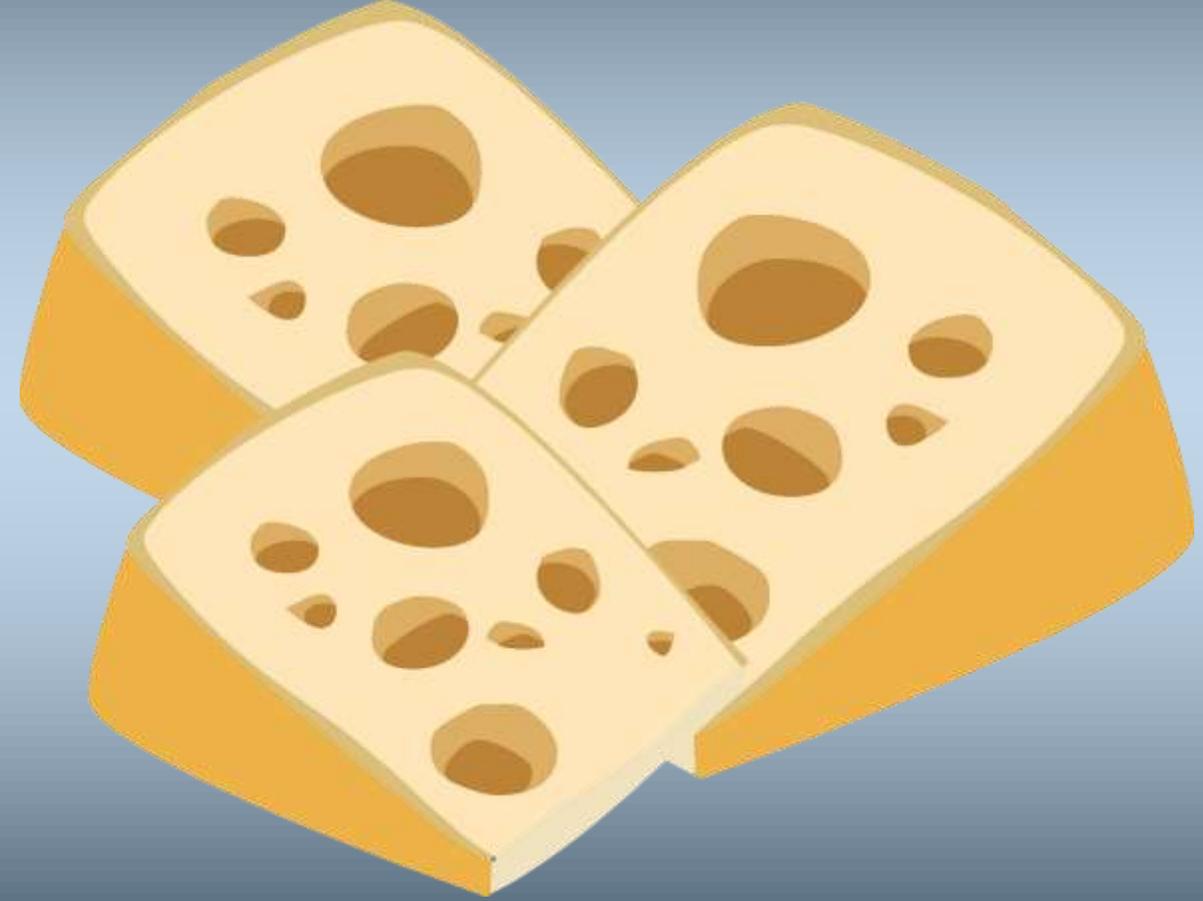


- आहार, चीनी और अन्य कार्बोहाइड्रेट प्रदान करता है, जो प्लाक बैक्टीरिया द्वारा एसिड के लिए चयापचय किया जाता है।
- परिणामी कम पीएच बैक्टीरिया (म्यूटन्स स्ट्रेप्टोकोकाई) के विकास का पक्षधर है।

किसी घाव का विक्सित होना ये विखनिजीकरण और पुनर्खनिजीकरण के बीच संतुलन का परिणाम है, जिसमें पुनर्खनिजीकरण विखनिजीकरण की तुलना में धीमा होता है ।



- सुक्रोज म्यूटन्स स्ट्रेप्टोकोकाई के विकास में मदद करता है।
- इसके विपरीत, अतिरिक्त चीनी और कार्बोहायड्रेट में कमी और कैल्शियम युक्त पनीर में उच्च आहार पुनर्खनिजीकरण का पक्ष ले सकता है।



- पोषण लार ग्रंथियों के कार्य को भी प्रभावित कर सकता है।
- लार का कम प्रवाह दंत क्षय के विकास से भी जुड़ा है।



- अतिरिक्त शक्कर का बार-बार सेवन मसूड़े/पीरियडोंटल रोग से जुड़ा हुआ है।
- इन रोगों में मुंह से दुर्गंध या सांसों की दुर्गंध, दांतों में गन्दगी जमा होना, मसूड़ों में सूजन और मसूड़ों से खून आना शामिल हैं।



- उन्नत अवस्था में यह लगातार दर्द, ढीले दांत और दांतों के बीच गैप का कारण बनता है।

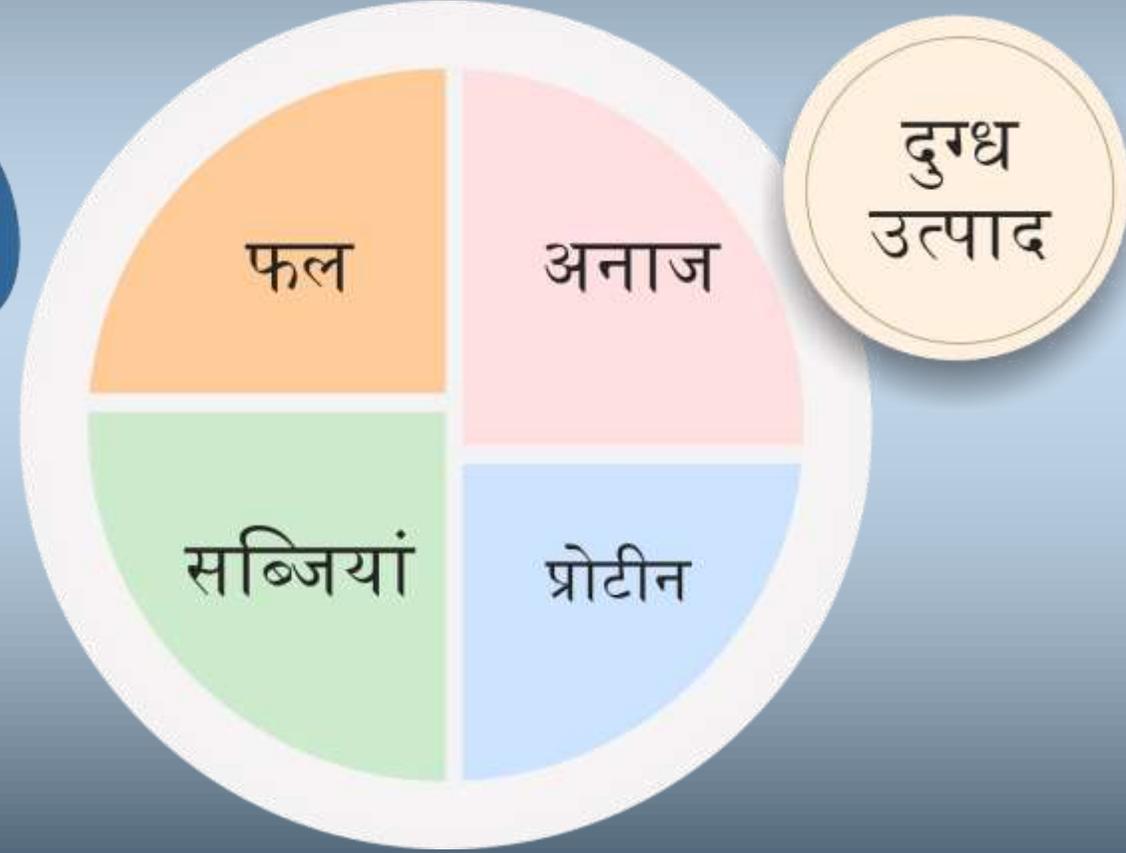




चीनी के उच्च स्तर के दुष्प्रभावों से बचाव



- जीवन शैली में संशोधन।
- स्वस्थ आहार के सेवन के लिए प्रोत्साहित करें।
- ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें वसा, संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल कम हो। साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थों, सब्जियों और फलों सहित उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थों के प्रयोग के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- मीठे पेय, शीतल पेय, चिपचिपा और मीठा भोजन का उपयोग सीमित करें।



- प्रमुख भोजन के बीच बार-बार स्नैकिंग से बचने की सलाह दें।
- प्रति दिन एक घंटे या अधिक के लिए मध्यम या अधिक तीव्रता के स्तर पर धीरज गतिविधि का अभ्यास करें।

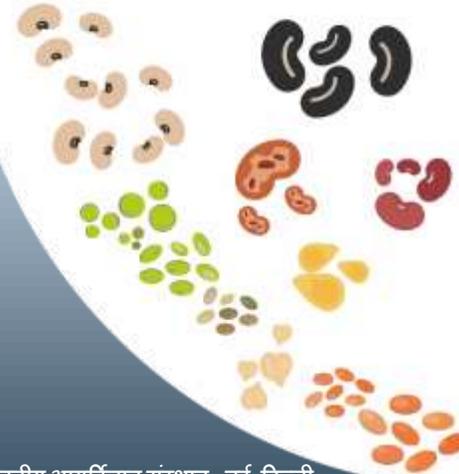
दुग्ध
उत्पाद



फल
और
सब्जियां



दालें



चावल
और
रोटी





दंत क्षय की रोकथाम



- फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट के उपयोग से पर्याप्त मौखिक स्वच्छता से क्षय को रोका जा सकता है।
- फ्लोराइड की उपस्थिति महत्वपूर्ण पीएच को परिवर्तित कर देती है और इस प्रकार इसके सुरक्षात्मक प्रभाव को बढ़ाती है।





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



टूथ ब्रश करने के बाद जीभ साफ करने की सलाह।

यह ब्रश के ब्रिसल्स के साथ आगे और पीछे स्ट्रोक लगाकर किया जाना है।



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



- नियमित मौखिक स्वच्छता के हिस्से के रूप में इसे किया जाना चाहिए ।
- यह सलाह दी जानी चाहिए कि मीठे पेय पदार्थों / स्नैक्स और भोजन का सेवन पानी से अच्छी तरह से कुल्ला करने के साथ समाप्त होना चाहिए ।
- दंत चिकित्सक के परामर्श के बाद माउथवॉश का उपयोग किया जा सकता है।

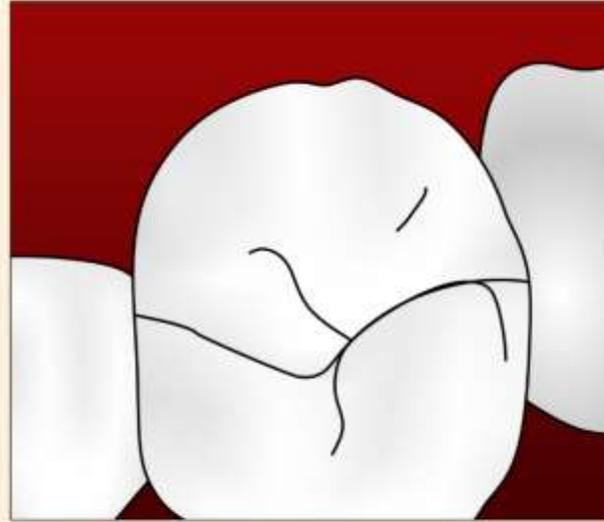


फिलिंग

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



सड़ा हुआ दांत



दंत क्षय को दूर करना



दाँतों की भराई



- जब सड़न पल्प को शामिल करलेती है, तो रूट कैनाल उपचार किया जाता है।
- यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें दांत के संक्रमित गूदे, नसों और वाहिकाओं को हटा दिया जाता है और एक भरने वाली सामग्री रखी जाती है।
- बाद में, दांत पर एक कैप लगाई जाती है।





गम रोग की रोकथाम



- डेंटिस्ट स्केलर्स नामक उपकरण का उपयोग करके कैल्कुलस सहित दांतों पर जमा गन्दगी को साफ करता है। इसे स्केलिंग कहा जाता है।





- 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