MODERN TECHNICAL EDUCATION SOCIETY

मुख की स्वास्थ्य देखभाल पर आशा के लिए प्रशिक्षण मैनुअल
आयुष्मान भारत – हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स

1. परिचय

पूरे देश में आयुष्मान भारत प्रोग्राम के अंतर्गत विस्तृत प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल रोलआउट किया गया है। इनसे जुड़े शुरू किए गए नए सर्विस पैकेज में, एबी– एचडब्ल्यूसी में मुख से सम्बंधित स्वास्थ सेवाएं हैं।

जबकि मुख स्वास्थ सम्बन्धी देखभाल ईएनटी संदर्भ का हिस्सा है, का परिचय कराया गया है। यहां मुख्य रूप से मुख, होंठ से जीभ, दांत, मसूड़ों और गाल के अंदर के हिस्से पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

मुख, दांत और जीभ से जुड़ी समस्याएं किसी भी व्यक्ति में बहुत असुविधा पैदा कर सकती हैं। जिस किसी व्यक्ति को दांत की समस्या है, वह गंभीर दर्द से पीड़ित हो सकता है और उसे खाने में असुविधा हो सकती है। आजकल बढ़ते मुख कैंसर के मामले लोगों के लिए चिंताजनक हैं।

एक आशा के रूप में, आप हेल्थ एंड वैलनेस टीम की एक महत्वपूर्ण सदस्य हैं और समुदाय के सबसे करीब हैं। इसलिए, मुख से सम्बंधित स्थितियों की स्क्रीनिंग, संदर्भ और अनुवर्ती देखभाल में स्वास्थ्य टीम की मदद करने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका है।इसके अलावा, आपको स्वास्थ्य संवर्धन पर लोगों को जागरूक करना, मुख से सम्बंधित स्वच्छता बनाए रखना और जब कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या आती है, तो देखभाल करना होगा।

यह मैनुअल विभिन्न सामान्य मुख़ से सम्बंधित स्वास्थ्य स्थितियों की पहचान करने और इन स्थितियों में क्या करना है, यह निर्धारित करने में आपकी मदद करने के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करेगा।

इस मैनुअल में, आप निम्न के बारे में सीखेंगे :

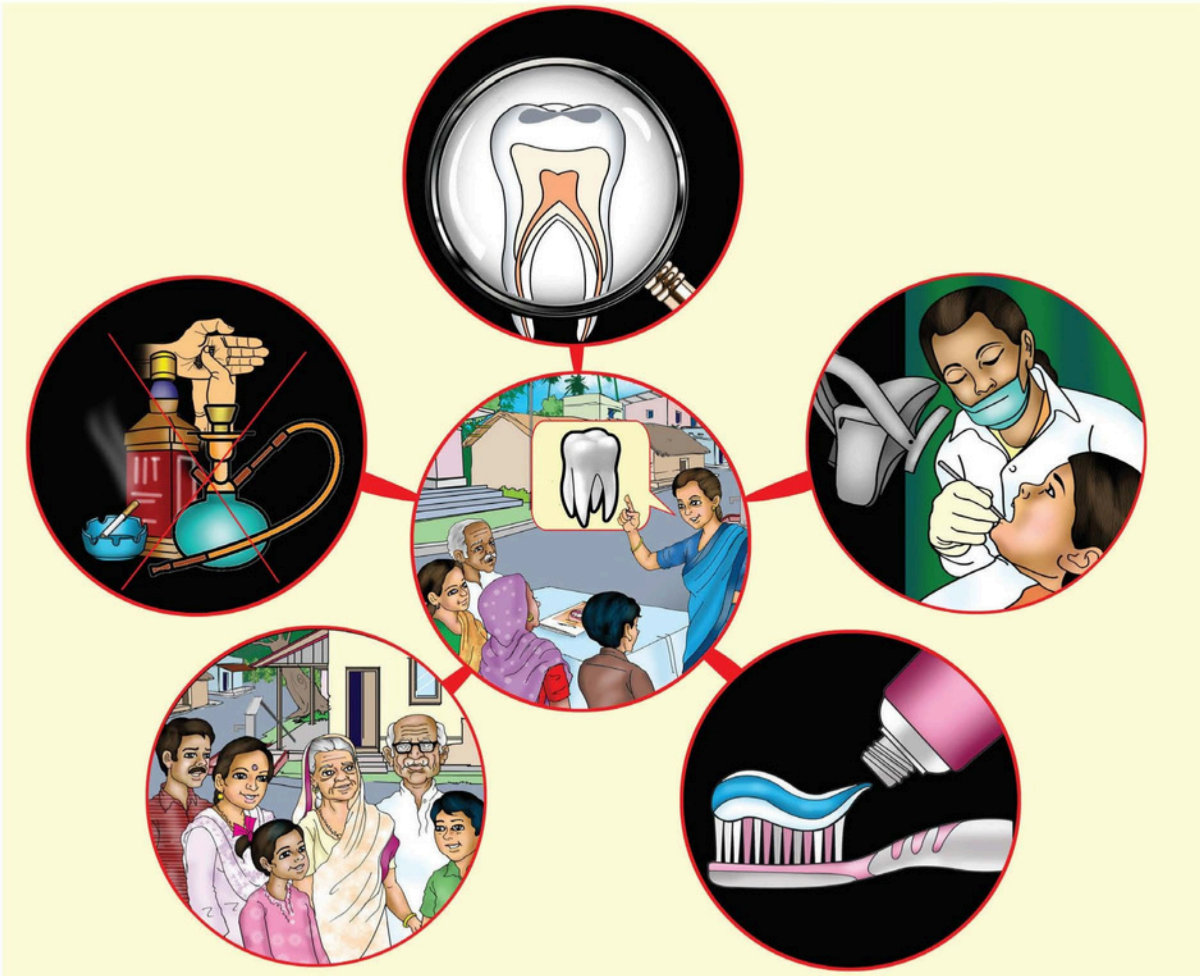
1. मौखिक रोग किसको हो सकता है
2. मुख़गुहा को स्वस्थ कैसे रखें
3. मुख़गुहा के सामान्य रोगों में आपकी भूमिका
4. मुख़गुहा के सामान्य रोग और उनकी पहचान कैसे करें।
5. मरीजों को कब रेफर किया जाए और उन्हें क्या सलाह दी जाए।

2. मुख की स्वास्थ्य देखभाल में आशा की भूमिका

इस भाग में, आप सीखेंगे :

सामुदायिक स्तर पर मौखिक स्वास्थ्य देखभाल और प्रचार में आपकी भूमिका

1. व्यक्तिगत मौखिक स्वच्छता प्रथाओं, मौखिक स्वास्थ्य जोखिम व्यवहारों की पहचान करने और सामान्य स्वच्छता और रोगों के बारे में जागरूकता बढ़ाना विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं, शिशुओं, बच्चों, बुजुर्गों, मेडिकली कम्प्रोमिसेड जनसंख्या में मौखिक स्वच्छता, आहार परामर्श, तम्बाखू के उपयोग ना करने के बारे में जागरूक करना।
2. तम्बाकू उपयोगकर्ताओं पर विशेष ध्यान देने के साथ 30 वर्ष से अधिक आयु के सभी समुदाय के लोगों के लिए कम्यूनिटी बेस्ड असेसमेंट चेकलिस्ट (CBAC) पूरा करना और तम्बाकू निषेध सलाह प्रदान करना। इसके अलावा, आशा मौखिक कैंसर के लिए यूनिवर्सल स्क्रीनिंग सुनिश्चित करने में एचडब्ल्यूसी (SHC-HWC) टीम के साथ काम करेंगी।
3. स्कूली बच्चों के बीच दैनिक टूथब्रश सुनिश्चित करने के लिए आंगनवाड़ी/स्कूल के शिक्षकों के साथ समन्वय करना। आंगनवाड़ी केंद्रों पर प्री–स्कूल शिक्षण में जिंगल्स / कविता को शामिल करके सही तकनीक से रोज़ाना दो बार ब्रश करने की बच्चों में आदत विकसित की जा सकती है।
4. एमपीडब्ल्यू के साथ, सभी बच्चों के लिए मौखिक स्वास्थ्य जांच सुनिश्चित करने के लिए आरबीएसके (RBSK) टीम के साथ समन्वय करना।
5. प्रत्येक भोजन से पहले और बाद में हाथ धोने और मुँह की कुल्ली करने के लिए विद्यालय के बच्चों को शिक्षित और प्रेरित करना।
6. स्कूली बच्चों को दैनिक और सही तरीके से ब्रश करने के लिए शिक्षित और प्रेरित करना।
7. पीएचसी/सीएचसी/जिला मोबाइल डेंटल क्लिनिक के आउटरीच गतिविधियों में समन्वय और भाग लेना। डेंटल स्क्रीनिंग कैंप या स्वास्थ्य दिवस में समुदाय के सदस्यों को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना।
8. मरीज़ों को निकटतम एसएचसी–एचडब्ल्यूसी / रेफरल केंद्र के लिए रोगियों को गाइड करना ताकि सभी अनुवर्ती क्षेत्र भ्रमण में भाग लिया जा सके। आशा घरों के भ्रमण के दौरान , वीएचएनडी, सामुदायिक मंच से फॉलो–अप को सुनिश्चित करेंगी।
9. समुदाय को दर्द से राहत के लिए तत्काल उपाय करने के लिए मार्ग दर्शन करें जैसे कुल्ला,लौंग / लौंग के तेल का उपयोग करना।
10. मैक्सिलोफैशियल आघात सहित दंत आपातकाल के मामलों में उचित मार्ग दर्शन और समय पर रेफरल प्रदान करना।



मौखिक रोगों के निदान और उपचार में आशा की भूमिका

(अ) मुख की जांच –
आप छह महीने में एक बार डॉक्टर द्वारा समुदाय के प्रत्येक व्यक्ति के मुँह की जांच की सुविधा प्रदान करने में मदद करेंगी। आप एएनएम / सीएचओ के साथ मुख की जांच आयोजित करने के लिए वीएचएनडी दिवस के मंच का उपयोग कर सकती हैं।

(ब) मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं वाले लोगों को करीबी एससी–एचडब्ल्यूसी के लिए संदर्भित करना–
CBAC के माध्यम से यूनिवर्सल स्क्रीनिंग (मौखिक कैंसर के लिए) सुनिश्चित करेंगे। खास तौर से तम्बाखू उपयोगकर्ता पर विशेष ध्यान दें और उन्हें तम्बाखू निषेध सलाह प्रदान करें।यदि आप मौखिक गुहा में संदिग्ध घाव के साथ किसी भी व्यक्ति को पाते हैं तो उसको तुरंत निकटतम एचडब्लूसी में भेजना सुनिश्चित करना होगा।
चेतावनी वाले घाव नीचे दिए गए हैं––

- किसी भी दाँत जिसमें काला / भूरा धब्बा / बदरंग या दांतों की सड़न।
- दांतों में सफेद / पीला पैच।
- मसूड़ों की सूजन / मसूड़ों से खून आना।
- मुखगुहा में कहीं भी कोई अल्सर।
- मुखगुहा में कहीं भी सफेद या लाल पैच।
- मुखगुहा में कहीं भी सफेद दही जैसा पैच।
- दांतों की अनियमित व्यवस्था, मिसिंग दांत, जबड़े की अव्यवस्था, मुँह खोलना प्रतिबंधित (समस्या)।

(स) उपचार में देरी के मामले में, आप (HWC-SHC) से परामर्श के बाद मरीज को पेरासिटामोल जैसी अस्थायी दर्द निवारक दवा प्रदान कर सकती हैं। आप उन व्यक्तियों की भी जानकारी रखेंगी जिन्होंने उच्च स्वास्थ्य सुविधाओं से उपचार प्राप्त किया है।

3. स्वस्थ मुख का परिचय

इस भाग में, आप सीखेंगे :

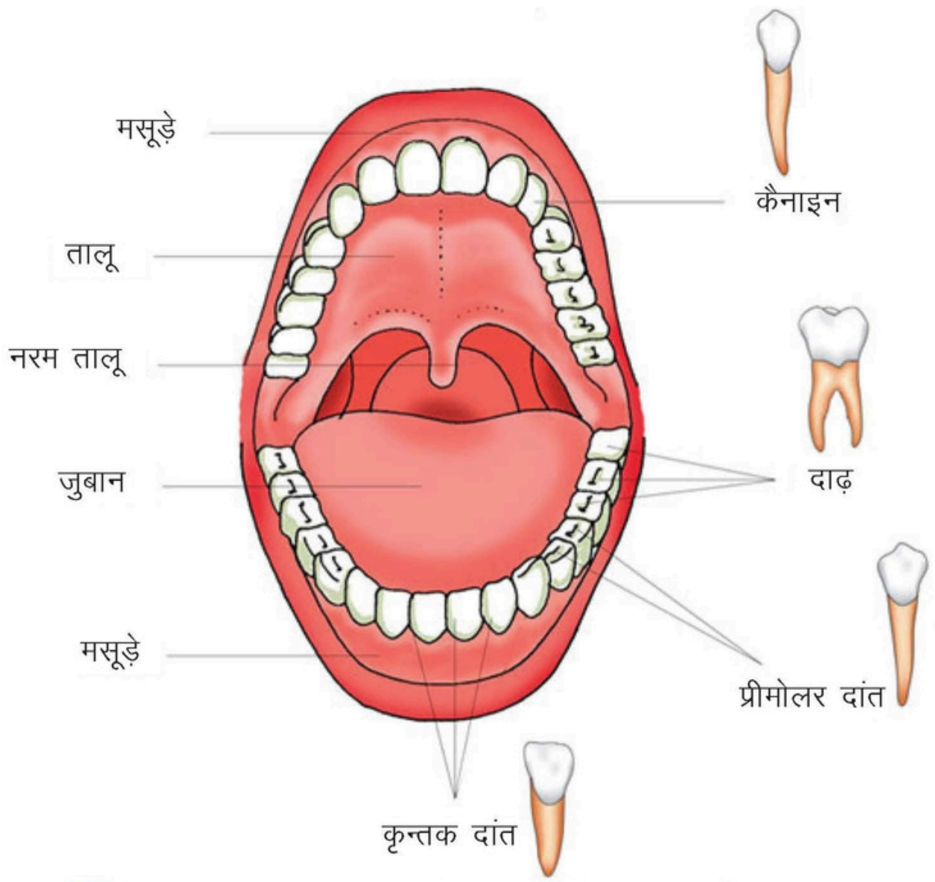
1. मौखिक स्वच्छता का महत्व
2. मुख के हिस्से / परिचय
3. मुख के रोग किसे हो सकते हैं

आमतौर पर समुदाय के लोगों के बीच मुख और दाँतों की समस्याओं को देखा जाता है।आप ऐसे व्यक्तियों के संपर्क में आ सकती हैं जो अपने मसूड़ों में दर्द या दर्द की शिकायत करते हैं।मुखगुहा के रोग बच्चों, शिशुओं और वयस्कों और बूढ़े लोगों में देखे जाते हैं।

मुख स्वास्थ्य मुखगुहा को स्वस्थ रखने पर केंद्रित है।इसमें दांत, और बाकी मुखगुहा जैसे जीभ, गाल और होंठ की आंतरिक सतह, मुख का ऊपरी हिस्सा और मुख का निचला हिस्सा शामिल है।

सामान्यतः, इनमें से अधिकांश रोग आसानी से रोके जा सकते हैं यदि कोई स्वस्थ मुख स्वच्छता प्रथाओं को अपनाया जाता है।

- मुख के संक्रमण से दिल की समस्या हो सकती है
- ठीक से खाने में असमर्थता

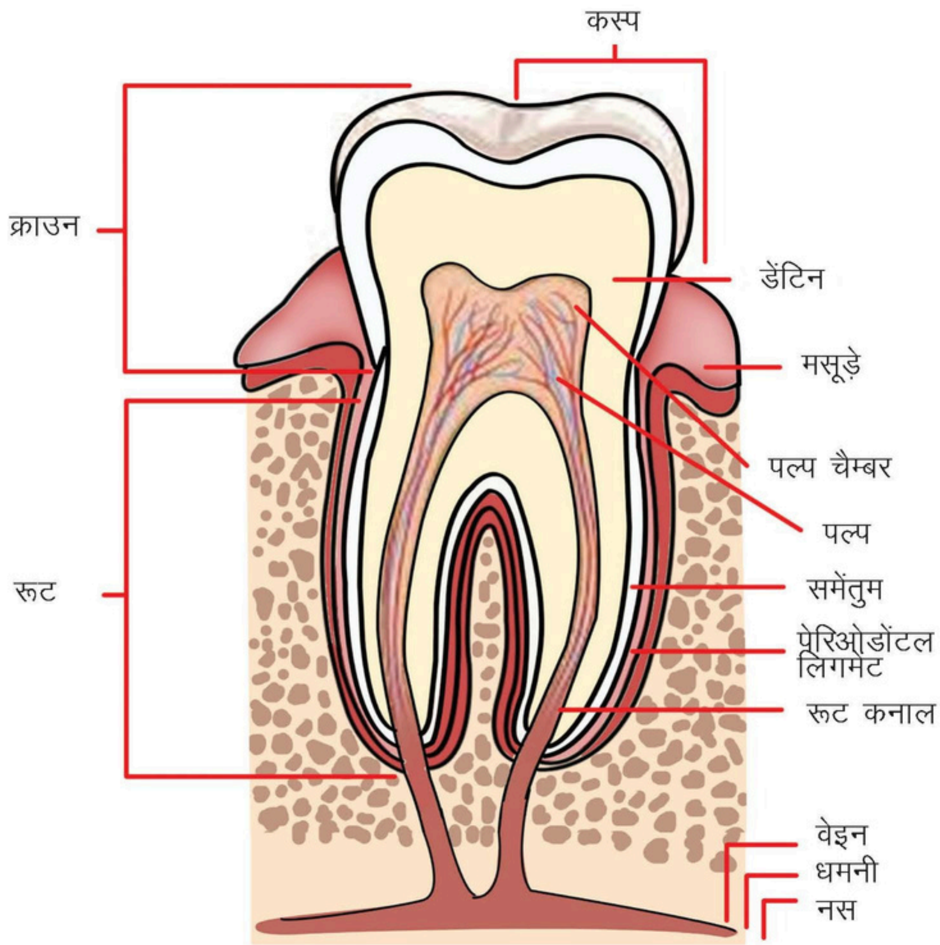


चित्र–1 मौखिक गुहा के भाग

स्वस्थ मुख के हिस्से / परिचय

दांत – मनुष्य के दांतों के दो सेट होते हैंः (i) दूध के दांत / बच्चों के दांत / प्राथमिक दांत, जो जीवन के पहले दो वर्षों के दौरान फूटते हैं और 6–12 वर्ष की आयु में टूटते हैं, और (ii) वयस्क दांत / स्थायी दांत जो 6–7 साल की उम्र से निकलना शुरू होते है और आजीवन बने रहते है।मनुष्यों में चार प्रकार के दांत होते हैंः (i) कुल 8 छेदक या सामने के दांत, (ii) कुल 4 कैनाइन या शंक्वाकार दांत, (iii) कुल 8 प्रीमॉलर्स और (iv) कुल 12 मॉलर्स। सभी दांतों में गाल और होंठ की तरफ एक बाहरी सतह, जीभ की ओर आंतरिक सतह और काटने / चबाने की सतह होती है।

दांत का क्रास सेक्शन



चित्र–2 दांत का क्रॉस सेक्शन

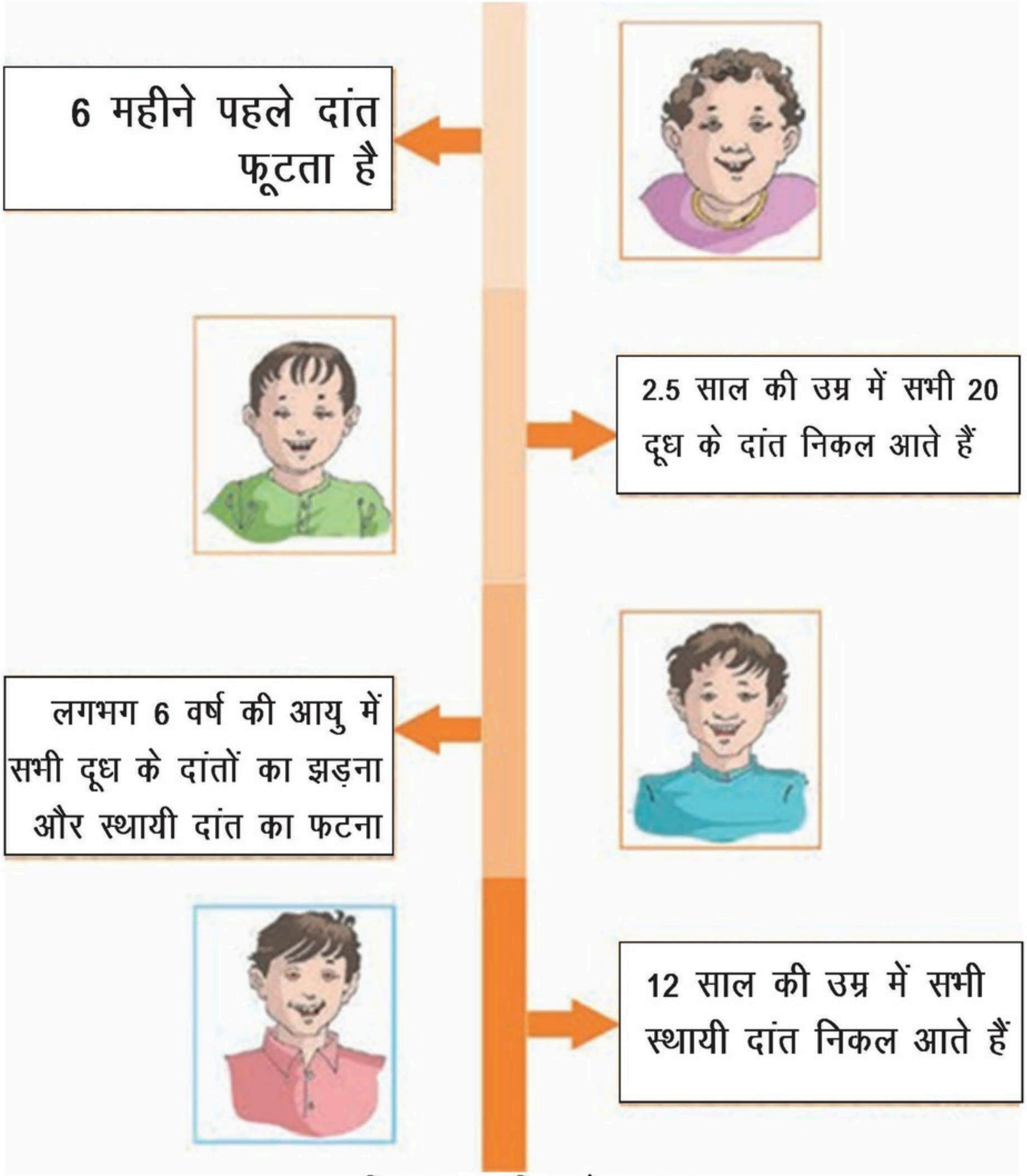
जीभ – जीभ की चार सतह होती हैंः ऊपरी, निचली और दो बाजू की सतह।

तालु – मुख के अन्दर के उपर का भाग जिसको तालु कहा जाता है, जो सामने की ओर कठोर तालु और पीछे के नरम तालू से बनता है।

होंठ और गाल – इनमें गाल की सतह और होंठों के अंदर मुखगुहा होती है।

मसूड़े – दांतों को कवर करती है और उन्हें जबड़े की हड्डी से जोड़ती है।स्वस्थ मसूड़ों का रंग गुलाबी होता है।

मुंह का तल – यह जीभ के नीचे मुखगुहा की परत है जिस पर जीभ टिकी होती है।



चित्र–3 दांत निकलने का क्रम

मौखिक रोग किसको हो सकता है?

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि शिशुओं, बच्चों, किशोरों और वयस्कों में भी मुख से संबंधित रोग देखे जा सकते हैं। इसलिए आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि समुदाय में एक नवजात शिशु से ले कर बुजुर्ग तक सभी लोग अच्छे मुख स्वास्थ्य बनाए रखें।

शिशुओं में :

स्वस्थ दांत निकलने और बच्चों के मसूड़ों को मजबूत बनाने के लिए स्तनपान महत्वपूर्ण है।जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करना आवश्यक है, जीवन के पहले छह महीनों के लिए स्तनपान का अभ्यास कराएं और दो साल की उम्र तक स्तनपान जारी रखें। इसके अलावा अगर किसी बच्चे को बोतल से दूध पिलाया जाता है, तो उन्हें मसूड़ों के रोग हो सकते हैं।

बच्चों में :

इस उम्र में अधिकतर बच्चों के दांत सड़ने की चपेट में आ जाते हैं।यह खराब मुख स्वच्छता और अनुचित दाँत ब्रश करने के कारण होता है।इसके अलावा मिठाई और जंक फूड के सेवन से भी दांतों में गड्ढे हो सकते है। बोतल से दूध पी रहे बच्चे (0 –6 वर्ष) में ऊपरी सामने वाले दांतों में सड़न होने की सम्भावना रहती हैं।

किशोर और वयस्कों में :

यह वह उम्र है जब लोग तंबाकू या धूम्रपान करना शुरू करते हैं।खराब मुख स्वच्छता और अनुचित दाँत ब्रश करने से कई मुख सम्बंधित स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।अधिकतर हिस्सों में जटिलताएं पैदा होने तक इन लक्षणों को नज़रअंदाज़ किया जाता है।

बुजुर्गों में :

बुजुर्गों में मुख्य रूप से मुख्य समस्या दांतों का न होना है।मुख स्वच्छता बनाए रखना और उचित रूप से फिटिंग वाले डेन्चर का उपयोग बुजुर्गों में दांतों और मसूड़ों की बीमारियों को रोक सकता है। कई बुजुर्ग लोग जो तंबाकू या धूम्रपान का सेवन करते हैं उनको मुख का कैंसर हो सकता है।

4. मुख स्वास्थ्य संवर्धन

इस भाग में, आप सीखेंगे :

1. मुख स्वास्थ्य संवर्धन क्या है
2. एक अच्छी मुख सम्बन्धी स्वच्छता कैसे बनाए रखें
3. जोखिम कारक और मुख सम्बन्धी रोगों की रोकथाम

जैसा आपने अन्य मेनुअल में सीखा है, कि स्वास्थ्य संवर्धन निम्न बिन्दुओं पर ध्यान केंद्रित करता है

- लोगों को स्वस्थ रखना।
- बीमारियों को रोकने के लिए लोगों की जीवन शैली में बदलाव लाने में मदद करना।
- बीमारियों की जटिलताओं से बचने के लिए प्रेरक व्यवहार में परिवर्तन।

उसी तरह, स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम और नियंत्रण में भी ये नियम शामिल होते हैं। तीन मुख्य तरीके जिनसे आप समुदाय के लोगों में मुख सम्बन्धी बीमारियों को रोकने में मदद कर सकती हैं :

(अ) मुख सम्बंधित स्वास्थ संवर्द्धन – व्यक्तियों में होने वाली मौखिक बीमारियों को उचित टूथ ब्रशिंग जैसी स्वस्थ जीवनशैली प्रथाओं को अपनाने में मदद करके रोंके।

(ब) निदान और उपचार – व्यक्तियों में मुख सम्बन्धी रोगों का शीघ्र पता लगाना और उन्हें शीघ्र उपचार प्राप्त करने में मदद करना ताकि रोग को प्रारंभिक अवस्था में नियंत्रित किया जा सके, विशेष रूप से मुख के कैंसर में।

(स) रोग की जटिलताओं को रोकना और व्यक्ति में देर के अवस्था के कारण इसकी प्रगति और पूर्ण उपचार की सुविधा प्रदान करना और निरंतर निगरानी करना।

स्वास्थ्य सुविधाओं को अपनाना :

मौखिक स्वास्थ्य संवर्धन निम्नलिखित अच्छी प्रथाओं पर केंद्रित है

- उचित तरीके से दाँत को ब्रश करने की तकनीक सिखाना
- मुख सम्बन्धी रोगों को रोकने के लिए स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने के तरीके को समझाना।
- सामान्य मुख सम्बन्धी रोगों के बारे में लोगों में जागरूकता पैदा करना।
- 30 वर्ष की आयु से ज्यादा वाले लोगों को नियमित वार्षिक मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य जांच के लिए ले जाना।

स्वस्थ मुख कैसे बनाए रखें :

1. सेहतमंद मुख की स्वच्छता

(अ) दाँत को ब्रश करना–

- दिन में कम से कम दो बार ब्रश करें (सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले)। सोने से पहले दांतों को ब्रश करना अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सभी खाद्यकणों को हटाता है जो कीटाणुओं को मुंह की समस्याओं जैसे कि सांस की बदबू, दांतों की सड़न आदि को ना होने के लिए मदद करता है।
- दांत साफ करने की सही तकनीक नीचे दिए गए चित्र में दिखाई गई है। ब्रश करने को प्रभावी बनाने के लिए इसका पालन किया जाना चाहिए।

- दांतों को ब्रश करने के लिए सॉफ्ट टूथब्रश और मटर की आकार में पेस्ट का इस्तेमाल करें।

- आदर्श रूप से, टूथब्रश को हर तीन महीने में बदल दिया जाना चाहिए या जब टूथब्रश के बाल खराब होना शुरू हो जायें।इसके अलावा, यदि व्यक्ति किसी सांस सम्बन्धी संक्रमण से पीड़ित है तो बीमारी से उबरने के बाद टूथब्रश बदलना चाहिए।

चित्र–4 ब्रश करने की तकनीक

(ब) जीभ साफ करना

- दांतों को ब्रश करने के साथ–साथ हर बार टूथब्रश या जीभ के क्लीनर का उपयोग करके जीभ को साफ करना ज़रूरी है।

- जीभ की सफाई की तकनीक नीचे दी गई तस्वीर में दिखाई गई है।

चित्र–5 ब्रश करने के बाद जीभ की सफाई

चित्र–6 टूथब्रश की मदद से जीभ की सफाई

(स) हर बार भोजन करने के बाद कुल्ली करना

- प्रत्येक बार भोजन के बाद कुल्ली करनी चाहिए। यह दांतों से चिपके किसी भी खाद्य कण को हटाने में मदद करता है जिससे दांत सड़ सकते हैं।
- यदि संभव हो तो 2 मिनट या 60 सेकंड के लिए मुंह में पानी डालें और कुल्ली करें।

2. उपयुक्त और सही भोजन करना

चॉकलेट, टॉफी, चिप्स, कोल्ड ड्रिंक्स, गजक, रेवड़ी जैसे मीठे और चिपचिपे खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करने से दांतों में सड़न हो सकती है।इन चीजों को खाने के बाद मुंह को अच्छी तरह से पानी से धोना चाहिए। भोजन के बीच स्नैक्स पदार्थ नहीं लेना चाहिए। स्वस्थ दांत और मसूड़ों को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आहार आवश्यक है। अनाज, फल, सब्जियां, आदि और डेयरी उत्पादों सहित एक संतुलित आहार लेना चाहिए।

चित्र–7 संतुलित आहार का सेवन करें

चित्र–8 सड़न पैदा करने वाले भोजन से बचें

3. तंबाकू के सेवन से बचना

किसी भी रूप (धूम्रपान या चबाने योग्य) में तम्बाकू का उपयोग करने से दाँत खराब हो जाते हैं। तम्बाकू सेवन करने से भोजन करते समय मुंह में जलन, मुँह कम खुलना और मुंह का कैंसर हो सकता है। तंबाकू का उपयोग करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को इसका उपयोग रोकने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए और जिन लोगों ने अभी तक तंबाकू का सेवन शुरू नहीं किया है, उन्हें शुरू नहीं करने के लिए परामर्श दिया जाना चाहिए। तनाव से अक्सर तम्बाकू और शराब की खपत बढ़ जाती है। योग और ध्यान जैसी तनाव प्रबंधन तकनीकों का अभ्यास किया जाना चाहिए।

4. नियमित दंत चिकित्सीय जांच

संतुलित आहार खाने, बोलने में स्पष्टता, लोगों के साथ सामाजिककरण के लिए स्वस्थ मुख की आवश्यकता होती है जो स्वस्थ जीवन के लिए भी आवश्यक है।इसलिए, मुख स्वास्थ्य जांच को नियमित रूप से प्रारंभिक अवस्था में मुख सम्बन्धी रोगों का पता लगाने के लिए किया जाना चाहिए। जो मुख सम्बन्धी रोगों की रोकथाम और आसान प्रबंधन में सहायता करेगा।मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य की स्थिति का आकलन करने के लिए नियमित दंत चिकित्सा / मुख की जांच कराना महत्वपूर्ण है। इसके लिये हर छह महीने या एक साल तक मुख स्वास्थ्य जांच जरूरी है।

5. मुख की स्वयं जांच

मुखगुहा की स्वम से जांच करना बहुत महत्वपूर्ण है।मुख की स्वम से जांच करने की तकनीक के बारे में जागरूकता बढ़ाने के साथ–साथ सामान्य मुख जनित घावों के बारे में जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है।मुख की स्वम से जांच करने की तकनीक नीचे दी गई तस्वीर में दिखाई गई है।

अ) सबसे पहले होठों की जांच करें, और होंठों के अंदर की लाइनिंग की जांच करें,

ब) उसके बाद दोनों तरफ के गालों के अंदर की जाँच करें।

स) तीसरी बात, मुख के ऊपरी हिस्से में तालू के कठोर और नरम भाग की जांच करें.

द) फिर जीभ की जांच करें। यदि आपके पास मुलायम कपड़ा या एक साफ कपड़े का टुकड़ा है, तो आप उससे जीभ पकड़ सकते हैं और दर्पण में देख सकते हैं

क) फिर जीभ के नीचे देखें

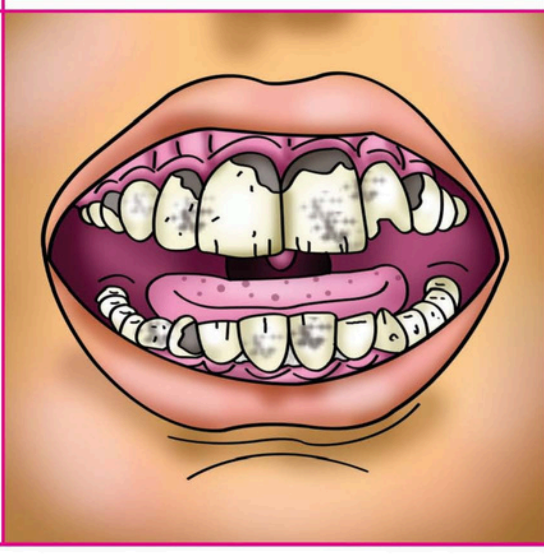
ख) अंत में जीभ के दोनों किनारों की जाँच करें।

आप लोगों को यह जांच महीने में एक बार करने की सलाह दे सकती हैं। अगर उन्हें कुछ भी असामान्य लगता है तो वे आपको एमपीडब्ल्यू या स्वास्थ्य कार्यकर्ता/सीएचओ को सूचित कर सकते हैं.

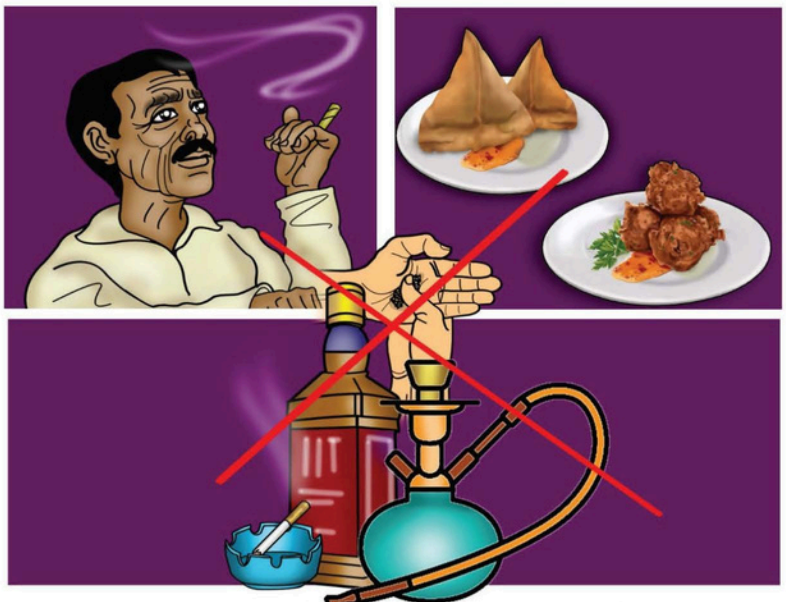
चित्र–9 मुख की आत्मपरीक्षा में कदम

जोखिम कारक और मौखिक रोगों के लिए रोकथाम

मौखिक गुहा के रोगों के लिए जोखिम कारकों की नीचे चर्चा कर रहे हैं।

खानपान/आहार		1. बहुत सारी वसा और चीनी, फाइबर के कम और आवश्यक विटामिन की कमी की वजह से दांतों में सड़न हो सकती है। 2. मसूड़ों के उचित स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विटामिन सी की आवश्यकता होती है। (विटामिन सी की कमी से मसूड़ों से रक्तस्राव और अन्य पीरियडेंटल बीमारियां हो सकती हैं)
तंबाकू और शराब का सेवन		1. धूम्रपान (सिगरेट, बीड़ी, पाइप, हुक्का इत्यादि) और धूम्रपान रहित (चबाने वाला तंबाकू, सूंघना, पान, मसेरी (मसूड़ों और होंठों के बीच दबाई जाने वाली तंबाकू) सहित तंबाकू के किसी भी रूप के सेवन से मसूड़ों के रोगों और मुंह के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है 2. तम्बाकू का उपयोग मौखिक स्थितियों सहित मृत्यु और बीमारियों का प्रमुख कारण है। 3. बड़ी मात्रा में शराब के सेवन से उच्च रक्तचाप, यकृत रोग, हृदय रोग और मुंह के कैंसर जैसी स्थितियों का खतरा बढ़ जाता है
खराब मुख की स्वच्छता		नियमित रूप से दांत साफ न करने और मुंह न धोने से मुंह की स्वच्छता खराब हो जाती है और यह सांसों की बदबू, मसूड़ों की बीमारियों, मुंह के संक्रमण और अन्य सूजन की स्थितियों का मुख्य कारण बनता है।

दाँत की चोट		दांतों और जबड़े में चोट दांतों के अनुचित संरेखड़ (Alignment) का कारण बन सकती हैं। इससे दांतों में भोजन फंस सकता है और दांतो की सड़न और मसूड़ों के रोग हो सकते हैं।
तनाव		अत्यधिक तनाव से स्वास्थ्य समस्याएं और जीवनशैली व्यवहार में परिवर्तन हो सकता है (जैसे, अत्यधिक धूम्रपान, शराब का सेवन बढ़ाना, आहार की आदतों को बदलना, शारीरिक रूप से निष्क्रिय हो जाना, और मुख की और व्यक्तिगत स्वच्छता की उपेक्षा करना) करने के लिए नेतृत्व कर सकते हैं।



चित्र–10 मौखिक स्वास्थ्य के लिए सामान्य जोखिम कारक

मुख सम्बन्धी रोगों का निदान, उपचार और जटिलताओं की रोकथाम

प्रत्येक व्यक्ति को नियमित रूप से सामान्य स्वास्थ्य जांच की तरह अपने मुखगुहा की नियमित जांच करवानी चाहिए।प्रत्येक छह महीने में या एक साल में एक चिकित्सक द्वारा जांच करवानी चाहिए।किसी भी मुख या दंत रोग का जल्द से जल्द निदान करने के लिए इसकी आवश्यकता होती है ताकि प्रारंभिक अवस्था में इसका तुरंत उपचार किया जा सके।यह बीमारी के शुरुआती समाधान में भी मदद करता है और और जटिलताओं की प्रगति से बचा जाता है।मुख सम्बन्धी रोग के किसी भी मामले को तुरंत दंत चिकित्सक के पास भेजा जाना चाहिए।

5. सामान्य मौखिक रोगों की रोकथाम में आशा की भूमिका

इस भाग में, आप सीखेंगे :

1. विभिन्न प्रकार की सामान्य दांतों की समस्याएं
2. प्रत्येक दंत समस्याओं से संबंधित आशा की भूमिका

I. दांतों में सड़न/दंत–क्षरण

डेंटल कैरिज या दंत–क्षरण क्या है?

डेंटल कॅरियस एक जीवाणु रोग है जो दांत के ढांचे को कमज़ोर बनाता है, इसमें दांत टूट सकते हैं और उसमें गड्ढे हो जाते हैं।
काला / भूरा मलिनकिरण, दांतों में या दांतों के बीच छेद।

चित्र–12 सामने के दांत में दंत–क्षरण

लक्षण और संकेतः

- गर्म, ठंडा, खट्टे और मीठे के लिए के प्रति संवेदनशील, दांतों पर काले / भूरे रंग की मलिनकिरण
- दांत पर या दो दांतों के बीच में गड्ढे / छेद
- टूटा हुआ दांत
- दांतों के गड्ढे के बीच में खाद्य पदार्थों का जमा होना
- दांत में अचानक दर्द होना जिसके कारण दर्द कान और कनपटी तक फैल सकता है
- यदि ध्यान नहीं दिया गया, तो निम्न जटिलताएँ हो सकती हैं
  - सूजन
  - मवाद निकलना

कारणः

- बैक्टीरिया– बैक्टीरिया बहुत छोटे जीव हैं, जो नग्न आंखों से दिखाई नहीं देते हैं।जब आप कुछ खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो आपके दांतों के बैक्टीरिया उन्हें तोड़ सकता है और यह एसिड का उत्पादन करते हैं जो आपके दांत के कठोर ऊतकों को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचाने की क्षमता रखते हैं।परिणामस्वरुप दांतो में गड्ढे हो जाते है।

- दांतों की चबाने वाली सतह पर मौजूद गड्ढे, दरारें साफ करना मुश्किल होता है।बैक्टीरिया इस पर जमा होते हैं और दांतों की सड़न का कारण बनते हैं।

- यदि भोजन को अधिक समय तक मुंह में रखा जाता है, तो बैक्टीरिया जमा हो जाते है, यह बैक्टीरिया एसिड छोड़ते है और इस प्रकार दांत सड़ जाते हैं।
- मीठा और चिपचिपा भोजन जैसे टॉफी, चॉकलेट, बिस्कुट, कोल्डड्रिंक, कृत्रिम जूस से दांत सड़ सकते हैं।

दांतों के सड़ने के सामान्य कारणों को नीचे दी गई तस्वीर में दिखाया गया है।

दांतों के सड़न का कारण

दांत की सतह

समय निकल जाना

मीठे और चिपचिपे भोजन का सेवन + उचित मौखिक स्वच्छता की कमी

↓

दंत पट्टिका का संचय

↓

जीवाणुओं द्वारा अम्ल (एसिड) का विमोचन

↓

दांत की सतह का विघटन जो क्षय की ओर ले जाता है

सामान्य मौखिक समस्याओं की रोकथाम में आशा की भूमिका

क्या करना है	क्या नहीं करना है
• दांतों में दर्द होने पर लौंग या लौंग के तेल का इस्तेमाल करें। • यदि आप निम्नलिखित लक्षण देखें तो एसएचसी –एचडब्लूसी पर रेफेर करें। ♦ 2 सप्ताह से अधिक समय तक गर्म और ठंड के प्रति संवेदनशीलता। ♦ 1 सप्ताह से अधिक दर्द और सूजन। ♦ मवाद निकलना। ♦ दांत पर काला धब्बा/कैविटी।	• दर्द निवारक दवाइयाँ का सेवन न करें • अत्यधिक गर्म और ठंडे भोजन और पेय का सेवन न करें। • शक्कर और चिपचिपे आहार का सेवन कम करें। • कपूर / तंबाकू / पेट्रोलियम उत्पाद / नमक दर्द वाले स्थान पर ना रखें। • दांतों को साफ करने के लिए नुकीली वस्तुओं जैसे पिन, सुई आदि का प्रयोग न करें।

सलाह :

- हर भोजन और नाश्ते के बाद पानी से अच्छी तरह कुल्ली करना।
- मटर के आकार के पेस्ट से दिन में दो बार दांतों को ब्रश करना।
- जटिलताओं या आपात स्थिति के मामले में दंत चिकित्सक के पास जाना।

चित्र–13 दांत दर्द से राहत के लिए लौंग के तेल का प्रयोग

2. नर्सिंग बोतल कॅरियस / प्रारंभिक बचपन का क्षरण

बचपन का क्षय को नर्सिंग कॅरियस, नर्सिंग बोतल कॅरियस या बच्चे की बोतल कॅरियस कहा जाता है।इसमें प्रभावित रूप से गुहा ऊपरी सामने वाले दांतों में देखने को मिलती है,लेकिन अन्य दांतों में भी देखी जा सकती है।

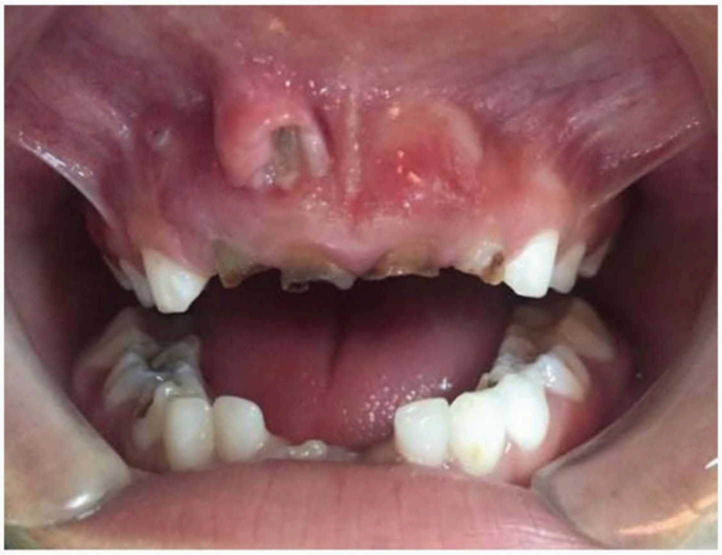
बचपन का क्षय (ईसीसी) दूध के दांतों को जल्दी नुक्सान पहुंचाता है,स्थायी दांतों के फूटने में देरी,खाने में कठिनाई,दन्त सूजन और कुपोषण जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

चित्र–14 मुंह में बोतल रखकर सोने से बचें

कारण :
- यह उन बच्चों में होता है जिनके दांत लंबे समय तक शर्करा के तरल पदार्थ के संपर्क में रहते हैं।
- जो बच्चे अपने मुँह में बोतल लेकर सोते हैं या जो बोतल को लम्बे समय तक मुँह में रखते हैं और दिनभर मीठा तरल पीते हैं।

संकेत :

- मसूड़ों की रेख के पास दांतों पर सफेद धब्बे
- भूरा / काला कैविटी



चित्र–15 बचपन का क्षरण/क्षय

आपकी भूमिका :

सलाह
• बच्चे को सोते समय उसके मुंह में निप्पल या बोतल रखने से परहेज़ करें।   • प्रत्येक आहार के बाद नरम साफ सूती कपड़े से मसूड़ों की सफाई करें।बच्चे के मुहं में बचा हुआ दूध नहीं छोड़ा जाना चाहिए।   • बोतल या निप्पल के साथ बच्चे को सुलाने से परहेज़ करें।

3. मसूड़े के रोग/मसूड़ाशोथ (जिंजीवाइटिस)

मसूड़े के रोग तब होतें है जब स्वाभाविक रूप से बैक्टीरिया युक्त चिपचिपी झिल्ली दांतों पर बनती हैं और यह मसूड़ों की सूजन का कारण बनते हैं।

चित्र–16 स्वस्थ मसूड़े

कारण :

- बैक्टीरिया
- खराब मौखिक स्वच्छता
- चबाने वाली तंबाकू / धूम्रपान का उपयोग
- तनाव

चित्र–17 मसूड़े की सूजन या मसूड़ों से खून आना

संकेत और लक्षणः

- दांत के अंतराल (मार्जिन) पर मसूड़ों में लालिमा या सूजन
- मसूड़ों से खून बहना
- दांत में दर्द या संवेदनशीलता
- सांसों की बदबू
- ढीले दांत
- दांतों के बीच का अंतर और उनका चौड़ा हो जाना
- मसूड़ों में सूजन
- दांत पर जीम तह और मलिनकिरण

एक आशा के रूप में आपकी भूमिका :

सलाह
• गर्म नमक के पानी से कुल्ला करने की सलाह दें
• दिन में दो बार दांतों को ब्रश करने की सलाह दें
• तम्बाकू और संबंधित उत्पादों से बचें
• यदि आप उपरोक्त लक्षणों को देखते हैं तो निकटतम स्वास्थ केन्द्र को संदर्भित करें।

4. मसूड़ो की असामान्य वृद्धि

चित्र–18 गर्भावस्था के दौरान मसूड़ों के आकार में वृद्धि

यह एक ऐसी स्थिति है जहां मसूड़ों के आकार में असामान्य वृद्धि होती है।

कारण :

- मसूड़े का रोग
- निम्न दवाएं लेने का इतिहास
  (मिर्गी, अंग प्रतिस्थापन, उच्च रक्तचाप आदि के लिए)
- गर्भावस्था के दौरान

संकेत :

- चिकनी और चमकदार सतह के साथ लाल सूजन
- मसूड़ों के किनारे पर गुब्बारे के आकार की सूजन
- लालिमा के साथ मसूड़ों का आकार बढ़ाना

एक आशा के रूप में आपकी भूमिका :

सलाह
• रोगी को भोजन के बाद पानी से मुंह कुल्ला करने की सलाह दें • मुलायम बाल वाले टूथब्रश से ब्रश करने को कहें • अगर आपको कोई उपरोक्त लक्षण मिलते हैं तो एसएचसी–एचडब्ल्यूसी को संदर्भित करें

5. अल्सर, मुखगुहा में असामान्य वृद्धि या निशान

मुँह के अल्सर में मुंह के सभी म्यूकोसा / मुंह की अंदरूनी परत / होंठ / गाल या जीभ शामिल हैं। कई बार, जीभ और मुंह के स्तर पर एक सफेद निशान अल्सर या असामान्य वृद्धि का संदेह है।

कारण :

- जोर से ब्रश करना , खराब फिटिंग डेन्चर से नुकसान, अन्य की वजह से हुए आघात या ऊतक क्षति।
- तनाव– ज्यादातर किशोरों में सामान्य है।
- एलर्जी और हार्मोनल परिवर्तन।
- पोषण की कमी।
- संक्रमण– बैक्टीरियल, वायरल या फंगल संक्रमण के कारण मुंह के छाले होते हैं।
- खाद्य और पेयपदार्थ – कुछ खाद्य पदार्थ और पेय एसिड उत्पन्न होने के कारण अल्सर बनता है।
- तम्बाकू की हानिकारक आदतें और अत्यधिक शराब का सेवन।

संकेत एवं लक्षण :

- ज्यादातर अल्सर होंठ / गाल / जीभ और तालु के अंदरूनी परत पर होते हैं।
- सफेद / लाल निशान कई बार आवाज में बदलाव या गर्दन में गांठ का कारण बनता है।
- मुख में जलन।
- मसालेदार भोजन खाने में असमर्थता।
- पूरी तरह से मुंह खोलने में तकलीफ होना।

एक आशा के रूप में आपकी भूमिका :

सलाह
• नमक के पानी से मुंह को कुल्ला करने की सलाह दें।
• दिन में दो बार ब्रश करने की सलाह दें।
• फलों और सब्जियों आहार का सेवन करने की सलाह दें।
• बहुत गर्म भोजन और पेय का सेवन न करने की सलाह।
• यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण की पहचान करते हैं, तो एसएचसी–एचडब्ल्यूसी को तत्काल संदर्भित करें।
• तंबाकू और शराब के उपयोग के हानिकारक प्रभावों के बारे में समुदाय में जागरूकता बढ़ाएँ।
• तंबाकू उत्पादों का त्यागने में व्यक्तियों की मदद करें।
• मुख कैंसर के लिए जनसंख्या आधारित स्क्रीनिंग (UBS) प्रोटोकॉल का पालन करें और एसएचसी–एचडब्ल्यूसी को संदर्भित करें।

6. मुख का फंगल संक्रमण (ओरल थ्रश)

कैंडिडिआसिसया ओरल थ्रश कहे जाने वाले मुख के सबसे सामान्य फंगल संक्रमण होते हैं।

संकेत एवं लक्षण :

- सफ़ेद दही जैसे पैच जिसे ब्रश करके हटाया जा सकता है।
- जलन और दर्द।
- बदला हुआ स्वाद।
- चबाने या निगलने में कठिनाई।
- मुख से दुर्गंध आना।

एक आशा के रूप में आपकी भूमिका :

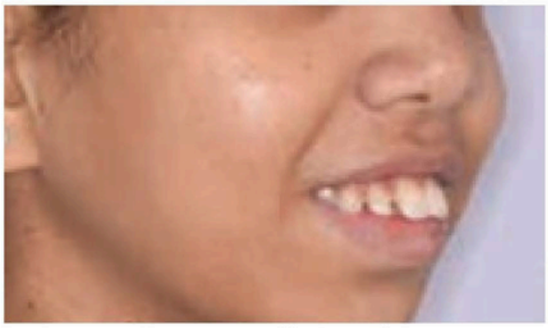
व्यक्तियों को स्वस्थ मौखिक स्वच्छता बनाए रखने की सलाह दें।

इन लक्षणों वाले रोगियों को एचडब्ल्यूसी के लिए संदर्भित करें।

चित्र–19 जीभ का फंगल संक्रमण

7. दांत और जबड़े की अनियमित व्यवस्था

दातों और / या ऊपरी / निचले जबड़े के सामान्य सीधी रेखा में कोई भिन्नता। इसके कारण बोलने, भोजन चबाने जैसे कार्यों को करने में दिक्कत होती है।



चित्र–20 आगे निकले दन्त

संकेत एवं लक्षण

- दांतों का असामान्य रूप से आसपास या दूर होना
- दांतों का नियोजन असामान्य रूप से आगे या पीछे होना
- दांतों के बीच सामान्य से ज्यादा अंतर

एक आशा के रूप में आपकी भूमिका

यदि आप उपरोक्त संकेतों और लक्षणों में से कोई भी देखते हैं तो एसएचसी–एचडब्ल्यूसी को संदर्भित करें।

मुड़ा हुआ दांत

चित्र–21 अनियमित व्यवस्थित दांत

8. कटे होंठ या तालू

जन्म के समय दिखाई देने वाला होंठ या मुंह की छत में (चिरन) छिलके की फांक के आकार का होता है।

फटे होंठ (Cleft lip) –ऊपरी होंठ में जन्मजात विभाजन (स्पलिट) ।

फटे तालू (Palate lip)–तालु के दो हिस्सों का ठीक से न जुड़ने पर होने वाली स्प्लिट या विभाजन को कहते हैं।

कारण :

- आनुवंशिक (जेनेटिक) कारण
- गर्भावस्था के दौरान फोलिक एसिड की कमी
- गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान और शराब का सेवन

क्लेफ्ट लिप या क्लेफ्ट पैलेट

क्लेफ्ट लिप   क्लेफ्ट लिप या क्लेफ्ट पैलेट

चित्र–22 क्लेफ्ट लिप या क्लेफ्ट पैलेट

संकेत एवं लक्षण

- होंठ या तालु में स्पिल्ट या विभाजन।
- भोजन, निगलने और बोलने में कठिनाई।
- चेहरे की अप्रिय उपस्थिति।

एक आशा के रूप में आप की भूमिका

- क्लेफ्ट लिप या क्लेफ्ट पैलेट के मामले में, SHC-HWC में सीएचओ को संदर्भित करें।
- गर्भावस्था के दौरान शराब / धूम्रपान का सेवन बंद करने की सलाह दें।
- माता–पिता को क्लेफ्ट लिप या क्लेफ्ट पैलेट वाले बच्चों के भोजन पद्धतियों पर परामर्श दें।
- गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को आयरन फोलिक एसिड की गोलियों का पूरा सेवन करने की सलाह दें।

9. मिसिंग (अनुपलब्ध) दांत

कभी–कभी मुखगुहा में दांत या अनेक दांत अनुपलब्ध होते हैं।

- बिना दांत वाले जबड़े को (एडेंटुलस) कहा जाता है।
- जब ऊपरी या निचले जबड़े से कुछ दांत गायब होते हैं तो उसे आंशिक रूप से दांतेदार (एडेंटुलस) कहते हैं।
- जब सभी दांत गायब होते हैं तो उसे कम्प्लीट एडेंटुलस कहते हैं।

संकेत एवं लक्षण

- गायब या मिसिंग दांत या दांतों की अनुपलब्धि
- चबाने में तकलीफ
- सामने वाले दांतों के ना होने के कारण बोलने में कठिनाई
- अप्रिय उपस्थिति और मुस्कुराहट में अप्रियता

एक आशा के रूप में आप की भूमिका

गायब या मिसिंग दांतों के प्रतिस्थापन के लिए निकटतम दंत चिकित्सक को संदर्भित करें।

सामने के दांत गायब (आंशिक एडेंटुलस) | पूरी तरह से दांत गायब | पीछे के दांत गायब

चित्र–23 मिसिंग दन्त

10. दांत और चेहरे पर आघात

दांत और चेहरा आसानी से घायल हो सकता हैं। निम्नलिखित मामलों की वजह से दांत या चेहरे पर चोट लग सकती हैः

- खेलना / साइकिल चलाना / दौड़ना
- खेलकूद
- सड़क दुर्घटनाएँ
- शारीरिक हिंसा
- गिरना

चित्र–24 गिरने के कारण दांत में चोट

संकेत एवं लक्षण

- टूटा हुआ दाँत / बाहर गिरा हुआ दांत
- खून बहना
- सामने के दांत का नुकसान
- जख्मी और सूजे हुए होंठ
- पीछे के दांत का एक दूसरे पर ना बैठना
- दर्द और रक्तस्राव
- सुन्न होना
- मुंह का कम खुलना

चित्र–25 दांत टूटना

एक आशा के रूप में आप की भूमिका

क्या करें	क्या ना करें	सलाह
• दबाव / कोल्ड पैक से रक्त स्राव को रोकें • टूटे दांत/टूटे हुए दाँत के टुकड़े को सुरक्षित रखें और इसे दूध/पानी/नारियल पानी में रखें। • मरीज को जल्द से जल्द एसएचसी–एचडब्ल्यूसी/ नजदीकी डेंटिस्ट के पास रेफर करें। • यदि चोट में चेहरा/सिर शामिल है, तो तुरंत निकटतम स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में मरीज़ को संदर्भित करें।	• दांत को रगड़ें या साफ़ नहीं करें। • दाँत को गंदे कपड़े में न लपेटें। • दात को सूखने न दें। • दांत या टूटे हुए टुकड़े को फेंके नहीं।	• आघात को रोकने के लिए सुरक्षित वातावरण को बढ़ावा दें।

चित्र–26 टूटे हुए दांत के मामले में अपनाई जाने वाली प्रक्रिया

11. मौखिक कैंसर

मौखिक कैंसर भारत में सबसे सामान्य कैंसर में से एक है। यह होंठ, गाल, दांत, मसूड़े, जीभ, मुख के नीचे के हिस्से, मुख का ऊपरी हिस्सा सहित मुखगुहा में हो सकता है।

कारण या जोखिम कारक

- तंबाकू / धूम्रपान और शराब का सेवन
- सुपारी और चूने से युक्तपान का सेवन
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- खराब मौखिक स्वच्छता

पहचान और लक्षण

- मुखगुहा में एक सफेद या लाल पैच
- मसालेदार भोजन करने में जलन
- मुख खोलने में कठिनाई
- जीभ को बाहर निकलने में कठिनाई
- आवाज में बदलाव
- अत्यधिक लार
- चबाने / निगलने / बोलने में कठिनाई

चित्र–27 मौखिक कैंसर

एक आशा के रूप में आप की भूमिका

- मुख कैंसर के लिए जनसंख्या आधारित स्क्रीनिंग (PBS) प्रोटोकॉल का पालन करें और SHC&HWC को संदर्भित करें

सलाह

- तंबाकू / सुपारी या ऐसे उत्पादों को त्यागने के लिए संक्षिप्त हस्तक्षेप
- तम्बाकू का सेवन छोड़ दें
- किसी अन्य गतिविधि जैसे संगीत / पढ़ने / दोस्तों के साथ बातचीत, अन्य से मन को बहलायें
- तंबाकू की तृष्णा को कम करने के लिए बार–बार पानी पिएं और मुंह गीला रखें
- गहरी सांस लें / नियमित रूप से व्यायाम करें

संदर्भ

दिशा निर्देश–

1. हेल्थ एंड वैलनेस सेंटर्स में मुँह के स्वास्थ्य देखभाल के लिए परिचालन दिशा निर्देश, 2019
2. राष्ट्रीय बाल सुरक्षा कार्यक्रम दिशा निर्देश

टेक्स्ट बुक्स–

1. संक्षिप्त मौखिक चिकित्सा – एचआर उमरजी – (2018) 296 पीपी, आईएसबीएनः 9788123928685
2. चिकित्सकीय आपातस्थिति – मार्क ग्रीनवुड, इयान कॉर्बेट, विले ब्लैकवेल
3. फेशियल ट्रॉमा – सेठ आर. थेलर डब्ल्यू. स्कॉट मैकडोनाल्ड द्वारा संपादित,
   यूनिवर्सिटी ऑफ मियामी स्कूल ऑफ मेडिसिन मियामी, फ्लोरिडा, यू.एस.ए.
4. ग्रॉसमैन की एंडोडोंटिक प्रैक्टिस 13वां संस्करण
5. बाल चिकित्सा दंत चिकित्सा– शोभा टंडन दूसरासंस्करण

शैक्षणिक जर्नल लेख–

1. 1 डॉ. सुयशजैन, 2 डॉ. अल्पनाकटियार 1, 2 एम. डी. एस. बाल चिकित्सा दंत चिकित्सा इंटरनेशनल जर्नल ऑफ डेंटल
   साइंस एंड इनोवेटिव रिसर्च, आईजेडीएसआईआर
2. एलायंस फॉर ए कैविटी– फ्री फ्यूचर। 2010 : 1–5

चित्र सौजन्यः

1. राष्ट्रीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
2. दंत चिकित्सा शिक्षा और अनुसंधान केंद्र, राष्ट्रीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के कार्यान्वयन के लिए राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्र,
   अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली में विकसित और संकल्पित

प्रशिक्षण मॉड्यूलः

1. स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए मौखिक स्वास्थ्य संवर्धन पर प्रशिक्षण नियमावली– राष्ट्रीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

अनुलग्नक – 1
सेवा वितरण ढांचा

सामुदायिक स्तर पर देखभाल	एसएचसी–एचडब्ल्यूसी स्तर पर देखभाल	पीएचसी–एचडब्ल्यूसी / यूपीएचसी – एचडब्ल्यूसी स्तर पर देखभाल
जागरूकता सृजन और स्वास्थ्य संवर्धन (आशा, MPW और CHO) • घरों के भ्रमण के माध्यम से , वीएचएनडी, वीएचएसएनसी, एमएएस बैठक आदि। • गर्भवती महिलाओं, माताओं, बच्चों, बुजुर्गों पर विशेष ध्यान देने के साथ स्वास्थ्य संवर्धन के उपाय मुख से सम्बंधित स्वच्छता प्रथाओं, • आदतों, मिथकों और वर्जनाओं को संबोधित करने हेतु स्वास्थ्य सीख देना आहार सम्बन्धी सलाह और • तम्बाकू सेवन जैसी आदतों को खत्म करने का प्रयास करना स्क्रीनिंग करना और जल्दी पता लगाना • 0–18 वर्षों के लिए जनसंख्या आधारित स्क्रीनिंग (आरबीएसके के तहत)और समुदाय आधारित मूल्यांकन जाँच सूची को पूरा करना (CBAC) जो 30 वर्ष एवं उससे अधिक हैं लोगों क लिए • आशा के द्वारा CBAC फॉर्म के माध्यम से मुख संबंधी स्वास्थ्य स्थितियों के लिए व्यक्तियों का आकलन करना • आशा और एमपीडब्ल्यू द्वारा दर्द और किसी भी संभावित घातक घावों सहित निर्दिष्ट सामान्य स्थितियों की प्रारंभिक पहचान करना, हेल्थ एंड वैलनेस सेन्टर्स में सीएचओ को संदर्भित करना। • घर के दौरे और आउटरीच गतिविधियों के दौरान उपचार के पालन के लिए पहचाने गए मामलों की अनुवर्ती देखभाल करना	**सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी** स्क्रीनिंग और पहचान करना • व्यक्तियों के लिए अवसरवादी डेंटल स्क्रीनिंग (18–29 वर्ष) जो एनसीडी स्क्रीनिंग के लिए CBAC के अंतर्गत नहीं आते हैं। • प्रारंभिक पहचान, स्क्रीनिंग और सामान्य दंत रोगों का प्रथम स्तरीय प्रबंधन। • दंत क्षय, दांतों/जबड़ों की खराबी, दांतों का फूलना, प्रीमैलिग्नेंट घावों की पहचान और संदर्भित करना और सुविधा के लिए प्रणालीगत स्थितियों की मुख से सम्बंधित अभिव्यक्ति जहाँ डेंटिस्ट उपलब्ध है और डेंटल लैब क्रियाशील है।. प्रबंधन • सामान्य दंत रोगों का प्रथम स्तरीय प्रबंधन जैसे रक्तस्राव, अस्थायी दर्द से राहत, एंटीबायोटिक/सूजन रोधी दवा आदि. • केस रिकॉर्ड बनाए रखना और देखभाल प्रदान करना।. • सभी बच्चों के लिए मुख स्वास्थ्य जांच सुनिश्चित करने के लिए आरबीएसके और स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के साथ समन्वय करना। • कवरेज क्षेत्र में मुख स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने, निवारक और प्रचार के लिए परमर्शदाती आशा और एमपीडब्ल्यू। मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य संवर्धन मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य संवर्धन के माध्यम से बाहर के रोगियों के बीचः • आईईसी गतिविधियाँ • मुख से सम्बंधित स्वास्थ्य शिक्षा– मुँह से सम्बंधित स्वच्छता प्रथाओं, आदतों, मिथकों और वर्जनाओं को संबोधित करना। • आहार सम्बन्धी सलाह और तम्बाकू सेवन समाप्ति के माध्यम से सामान्य मुख जनित रोगों की रोकथाम।	स्क्रीनिंग और पहचान करना **(चिकित्सा अधिकारी और दंत चिकित्सक)** • दंत स्थितियों के लिए अवसरवादी जांच आशा, एमपीडब्लू, सीएचओ द्वारा • संदर्भित मामलों की जाँच प्रबंधन एमबीबीएस स्वास्थ्य अधिकारी (MBBS MO) • दर्द का आपातकालीन प्रबंधन, अनियंत्रित रक्तस्राव, दाँत का पक्षाघात और मैक्सिलो फैशियल आघात के लिए प्राथमिक चिकित्सा प्रबंधन। • क्षय की रोकथाम के लिए फ्लोराइड का सामयिक अनुप्रयोग। • पर्याप्त प्रशिक्षण के बाद एट्रूमैटिक रिस्टोरेटिव तकनीक (एआरटी)। दंत चिकित्सक उपलब्ध होने पर अतिरिक्त सेवाएं: • सड़न वाले दांतों को गिलास आनोमरसीमेंट या कम्पोज़िट के माध्यम से फिल करना • गहरे पिट्स और फ़िस्सुरेस को सीमेंट के माध्यम से सील करना स्केलिंग, रूटप्लानिंग और दांतों की सफाई करना। • डेंटल इन्फेक्शन का नियंत्रण लिए इमरजेंसी पुल्पेस ओपनिंग या पल्प थेरेपी जैसी सुविधाएँ उपलब्ध कराना • खंडित रेस्टोरेशन और दोष पूर्ण रेस्टोरेशन • एक्सट्रैक्शन और फोड़ा जल निकासी • दंत/चेहरे के आघात का आपातकालीन प्रबंधन। • दांतों के नुकसान के लिए पहचाने गए मामलों के लिए सीएचसी / डीएच को रेफेर करना • दांतों/जबड़ों का संरेखण, क्लेफ्टलिप और प्लेट, दंत फ्लोरोसिस, प्रीमैलिनेंट घाव, और प्रणालीगत स्थितियों की मौखिक अभिव्यक्तियाँ। • स्कूल मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों, आरबीएसके, एनपीपीसीएफ, आरसीएच, आईसीडीएस, एनटीसीपी के साथ समन्वय करें। • एसएचसी –एचडब्लूसी पर की गई गतिविधियों की निगरानी • एसएचसी –एचडब्लूसी पर प्राथमिक स्वास्थ्य सेवादल का क्षमता निर्माण करना।

अनुलग्नक – 2

मिथक और मुख के स्वास्थय के बारे में तथ्य

मिथक	तथ्य
मुख के स्वास्थ्य का सामान्य स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है	दांतों के गड्ढे आपके शरीर का दर्पण है। स्वस्थ मुख का स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए समय पर दंत जांच बहुत महत्वपूर्ण है।मुख का ख़राब स्वास्थ्य शरीर में गंभीर समस्या पैदा कर सकता है। a) जिन गर्भवती महिलाओं का मुख का स्वास्थ्य अच्छा नहीं होता उनके बच्चे समय से पहले पैदा हो सकते हैं या कम वज़न के पैदा हो सकते हैं। b) शोध से पता चलता है कि दिल का दौरा, धमनियों का धब्बा, स्ट्रोक सूजन और संक्रमण से जुड़ा हो सकता है जो मुहं के बैक्टीरिया के कारण हो सकता है। c) आपके मुंह से कीटाणु रक्तप्रवाह के माध्यम से आपके दिल के कुछ हिस्सों को नुकसान पहुंचा सकते हैं जिसको एंडोकार्टिटिस नामक बीमारी कहते हैं।
क्लेफ्ट लिप या क्लेफ्ट पैलेट चंद्र ग्रहण के दौरान होता है।	दूध के दांतों पर गड्ढे होने पर उन्हें छोड़ बच्चे में होठों क्लेफ्टलिप या क्लेफ्टपैलेट निम्न कारणों से हो सकता है जैसे गर्भावस्था के दौरान माँ में विटामिन सी/बी की कमी, गर्भावस्था के दौरान शराब/तंबाकू उत्पादों का सेवन, कुछ आनुवांशिक बीमारीया सिंड्रोम।जिन बच्चों का जन्म क्लेफ्टलिप या क्लेफ्टपैलेट के साथ होता है उनका प्रबंधन और बच्चे को सही तरीके से दूध पिलाना संभव है।ये बच्चे सामान्य और सक्रिय जीवन जी सकते हैं।इस स्थिति के बारे में अपने डॉक्टर और डेंटिस्ट से बात करें।
दूध के दांतों को तभी ब्रश किया जाना चाहिए जब सारे दूध के दांत निकल आएं।	जैसे ही पहला दाँत मुख में निकलता है, बच्चे के दाँत को बेबी टूथब्रश से ब्रश करना शुरू कर देना चाहिए।
गर्भावस्था के दौरान ब्रश करने से मसूड़ों से खून आ सकता है/मसूड़ों में वृद्धि हो सकती है।	गर्भावस्था के दौरान मसूड़ों में वृद्धि हार्मोनल परिवर्तन के कारण हो सकती है और ब्रश करना छोड़ना नहीं चाहिए। यदि समस्या बनी रहती है तो अपने दंत चिकित्सक से परामर्श लें।

मिथक	तथ्य
दूध के दांतों पर कैविटी का इलाज नहीं किया जा सकता है क्योंकि वे निकल जाएंगे और उनकी जगह पर नए दांत आ जाएंगे।	दांतों पर कैविटी पर तुरंत ध्यान दिया जाना चाहिए। इससे गंभीर समस्या पैदा हो सकती है।यदि उन्हें बिना उपचार के छोड़ दिया जाता है, तो पूर्व परिपक्व दांतों का समय से पूर्व झड़ने से पहले नुकसान, जबड़े में जगह का नुकसान और दांत टेढ़े मेढ़े विकृत दांत आदि हो सकते है।
टूथ पाउडर टूथब्रश और टूथपेस्ट का बेहतर विकल्प है।	टूथपाउडर / दांत का मंजन में उच्च गुणों का घर्षण होता है जो समय के साथ दांतों को खराब कर सकते हैं और नुकसान पहुंचा सकते हैं।इस लिए हर दिन टूथब्रश और टूथपेस्ट का उपयोग करके अपने दांतों को साफ करने की सलाह दी जाती है।
गुलमंजन और कोयले टुकड़े का पाउडर, राख, चारकोल पाउडर दांत के लिए फायदेमंद है।	इन पदार्थों में दांतों को घिसने वाले पदार्थ होते हैं जो दांतों को घिस देते हैं और इन पदार्थों से दांतों को साफ करने की सलाह नहीं दी जानी चाहिए। गुल मंजन में निकोटीन की मात्रा होती है जिससे तम्बाखू जैसे पदार्थों की लत लग सकती है। इसलिए इसे पूरी तरह से मना करना चाहिए।
दन्तक्षय और दांतों में गड्ढे की जानकारी होने पर दांतों से कीड़े को हटाया जा सकता है।	छोटे सूक्ष्म जीव जिन्हें बैक्टीरिया कहा जाता है, जब इन्हे विकसित होने के लिए सही वातावरण मिलता है तो यह दाँत की संरचना को नुकसान पहुंचा सकते हैं यह दांतों में गड्ढों के कारण हो सकते हैं। हालाँकि ये जीव सूक्ष्मदर्शी के बिना नहीं देखे जा सकते हैं। आपके दंत चिकित्सक क्षतिग्रस्त दांत को हटा सकते हैं और मौजूद दांतों के गड्ढों को गहरा करने से रोकने के लिए उस जगह को भर सकते हैं या यदि दांतों के गड्ढे अधिक गहरे हैं, तो रूट कैनाल के द्वारा उपचार किया जा सकता है।

मिथक	तथ्य
तंबाकू को खाने / चबाते रहने से दांत का दर्द सुन्न हो जाता है।	तम्बाकू को दांत के दर्द के निवारक के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।व्यक्ति गर्म पानी से ग़रारा शुरू कर सकते हैं या योग्य डॉक्टरों द्वारा निर्धारित दवाओं को ले सकते हैं और जल्द से जल्द दंत चिकित्सक के पास जा सकते हैं ताकि दर्द के कारण की पहचान हो सके और जल्द से जल्द दंत चिकित्सा का इलाज शुरू किया जा सके।
दांतों की सफाई दांतों को कमजोर करती है और उनकी पकड़ मसूड़ों पर कमजोर कर देती , इसलिए दांतों को पेस्ट के साथ ब्रश करने की सलाह दी जाती है।	केवल दांत की मैल और पपड़ी को हटाने के लिए विशेष उपकरणों के साथ दांतों की सफाई की जाती है।वे दांतों या मसूड़ों पर हानि कारक प्रभाव नहीं डालते हैं, जब तक आपके दंत चिकित्सक द्वारा सुझाव नहीं दिया जाये । मसूड़े का अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए एक निश्चित समय के अंतराल पर दांतों की सफाई की सिफारिश की जाती है।
दांत निकालने से आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है।	दांत निकालने की अनुचित तकनीक जैसे कि झोलाछाप डॉक्टर्स के द्वारा अभ्यास की जाने वाली तकनीक दाँत और आसन्न संरचनाओं के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है।यदि आवश्यक है तो दांत निकालने के लिए एक योग्य दंत चिकित्सक से परामर्श करें, अगर आप ऐसी अनुचित जटिलताओं से बचना चाहते हैं।
उम्र बढ़ने के साथ दांत ढीले / टूटना सामान्य बात है।	आपके दांतों का जीवन इस बात पर निर्भर करता है कि आप उन्हें कितनी अच्छी तरह रखते हैं।स्वस्थ दांतों के लिए आहार, स्वस्थ मुख की स्वच्छता अभ्यास, नियमित दंत जांच जैसे कारक बहुत महत्वपूर्ण हैं।

अनुलग्नक – 2.1

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न– क्या बचपन में दंतक्षय हो सकता है, जब बचपन में दंतक्षय हो जाये तो क्या करना चाहिए?

उत्तर– हाँ। बच्चों को मां लगातार बोतल से मीठा दूध पिलाने से सारे दांतों में सड़न हो सकती है। पहले दांत निकलने के तुरंत बाद, यह महत्वपूर्ण है कि माँ एक दंत चिकित्सक से बात करे और उसको जीवन में प्रारंभिक स्वच्छता के महत्व के बारे सलाह दी जाये।

प्रश्न– दांतों के रंग उतरने या दांतो में धब्बे से बचने के लिए क्या करना होगा?

उत्तर– नियमित रूप से टूथ ब्रश करने और कुल्ली करने की आदत दांतों पर दाग से बचने में मदद कर सकती है।इसके बाद भी दांतो में दाग बने रहने पर दंत चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

प्रश्न– दंत चिकित्सक द्वारा दांतों को कितनी बार साफ कराया जाना चाहिए?

उत्तर– यदि दांत अच्छी तरह से स्वस्थ हैं , तो वर्ष में एक बार नियमित चेक–अप पर्याप्त होगा। सफाई केवल तभी आवश्यक है जब दांतों में कैलकुलस जमा हो जाता है।

प्रश्न– क्या टूथपेस्ट की जगह नमक / मंजन को दांतों की सफाई के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है?

उत्तर– गुलमंजन / मंजन / टूथ पाउडर या ऐसी कोई भी सामग्री में अपघर्षक यौगिक पाए जाते हैं जो दांतों को घिस सकते हैं।इसके अलावा, यह पाया गया है कि गुलमंजन में तम्बाकू होता है और इस तरह मुख का अल्सर / मुख का कैंसर हो सकता है।

प्रश्न– दांतों को साफ करने के लिए क्या इस्तेमाल किया जा सकता है?

उत्तर– दिन में दो बार दांतों को साफ करने के लिए मुलायम बाल वाले ब्रश और मटर के दाने के आकार का पेस्ट का उपयोग करना उचित है। यह दांतो में प्लॉक जमा करने से रोकता है और दंतक्षय और मसूड़ों के रोगों को रोकता है।

प्रश्न– दांतों को कैसे स्वस्थ रखें?

उत्तर– सुबह में एक बार और हमेशा सोने से पहले ब्रश करना, हर भोजन के बाद पानी से कुल्ला करने का अभ्यास दांतों को स्वस्थ रखने का सबसे अच्छा तरीका है। मीठा / चिपचिपा खाना जैसे केक, ब्रेड, बिस्कुट, चॉकलेट, कैंडी, चावल आदि खाने के बाद पानी से कुल्ला करने का भी अभ्यास करना चाहिए।

प्रश्न– दांतों पर सफेद दाग होने का क्या कारण है?

उत्तर– कई ऊपरी और निचले सामने के दांतों को कवर करने वाले एक विशिष्ट पैटर्न के बाद दांतों पर सफेद दाग की उपस्थिति दंत फ्लोरोसिस का संकेत है।यह उस क्षेत्र के भू जल आपूर्ति में अत्यधिक फ्लोराइड की मात्रा के कारण होता है।इसे गंभीरता से मूल्यांकन और आवश्यक कार्रवाई के लिए दंत चिकित्सक द्वारा मूल्यांकन किया जाना चाहिए।इसके अलावा, यदि फ्लोराइड अधिक मात्रा में पीने के पानी में पाया जाता है, तो संबंधित अधिकारियों को पानी में फ्लोराइड के बारे में सतर्क रहने और सूचना देने की आवश्यकता है।

प्रश्न– क्लेफ्टलिप क्या होते हैं और क्लेफ्टलिप होने का क्या कारण होते हैं? क्या इसका इलाज किया जा सकता है?

उत्तर– मुंह के तालु या या होंठ का दो हिस्सों में कटा होना या विभाजित होने कोक्लेफ्ट या होंटो में फांक कहा जाता है। यह प्रारंभिक गर्भावस्था में गर्भावस्था के दौरान आनुवांशिक या कुछ दवाओं के कारण भी हो सकता है। जन्म के तुरंत बाद डॉक्टर को रिपोर्ट करना महत्वपूर्ण है ताकि उपचार की जानकारी और दूध पिलाने सम्बन्धी सही जानकारी प्राप्त हो सके।

प्रश्न– जब 1 साल की उम्र के बाद भी बच्चों में दांत न निकले तो क्या करें?
उत्तर– किसी भी अन्य विकल्पों पर विचार करने से पहले एक दंत चिकित्सक से परामर्श करें।

प्रश्न– क्या अनियमित रूप से टेढ़े मेढ़े दांतों को ठीक किया जा सकता है, यदि हां तो कब?
उत्तर– हाँ। अपने डेंटिस्ट से सलाह लें।कुछ बच्चों को टेढ़े–मेढ़े दांतों के सुधार की आवश्यकता होती है और 3 साल की उम्र तक ठीक करने की आवश्यकता होती है, जबकि कुछ को 12 साल के आसपास उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

प्रश्न– तंबाकू/चबाने वाली तम्बाकू छुड़ाने में किसी व्यक्ति की मदद करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?
उत्तर– उन्हें तम्बाकू खाने या चबाने के इस्तेमाल में देरी करने की सलाह देनी चाहिए, दिमाग में तम्बाकू के विचार को ना पैदा होने देना , दिन में लगभग 4–5 लीटर पानी पीने की सलाह देना , व्यायाम और पूरी तरह से तम्बाकू को त्यागने के लिए एक तारीख निर्धारित करना जो कोई भी व्यक्ति कर सकता है। इसके अलावा, व्यक्तिगत परामर्श के लिए निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र रेफर करने में व्यक्ति की मदद कर सकते हैं।

प्रश्न– दूध के दाँत के गड्ढे भरना कितना ज़रूरी है?
उत्तर– दूध के दांत स्थायी दांतों के निकलने को निर्देशित करते हैं और दांतों के स्थायी सेट के लिए प्राकृतिक स्थान को बनाए रखते हैं।इसके अलावा, वे चबाने और बोलने जैसे कार्यात्मक पहलुओं के लिए महत्वपूर्ण हैं। इस प्रकार यह महत्वपूर्ण है कि दूध के दांतों को स्वस्थ रखा जाए और सड़े हुए दूध के दांतों को भरा जाना महत्वपूर्ण है।

प्रश्न– मेडिकेटेड सीरप का उपयोग करने के बाद बच्चे के मुंह को क्यों धोना/साफ करना चाहिए?
उत्तर– बच्चों के लिए ज्यादातर मेडिकेटेड सीरप में मीठी चीज़ डालकर उन्हें स्वादिष्ट बनाया जाता है।यदि बच्चे को मेडिकेटेड सीरप पिलाने के बाद इसे बिना साफ़ किये छोड़ दिया जाता है, तो दांतों पर सीरप के जमा रहने से दंतक्षय हो सकता है।

अनुलग्नक – 3

समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट (CBAC)

	दिनांकः दिनांक /माह/वर्ष
सामान्य जानकारी	
आशा का नामः	गांव/वार्डः
एमपीडब्ल्यू/एएनएम का नामः	उपकेन्द्रः
	पीएचसी/यूपीएचसीः
व्यक्तिगत विवरण	
नामः	कोई भी पहचान कर्ता (आधार कार्ड/कोई अन्य यूआईडी – वोटर आईडी आदि):
उम्र	राज्य स्वास्थ्य बीमा योजनाएँ: हाँ / नहीं यदि हाँ, तो निर्दिष्ट करें:
लिंगः	टेलीफोन नंबर (स्व/परिवार के सदस्य/अन्य – विवरण निर्दिष्ट करें):
पताः	
क्या इस व्यक्ति के पास निम्नलिखित में से कोई भी है: दृश्यदोष/ज्ञात विकलांगता	यदि हां, तो कृपया उल्लेखित करें

भाग I: जोखिम का मूल्यांकन				
प्रश्न	रेंज		गोला/टिक करें	स्कोर लिखें
1. आपकी क्या आयु है? (पूर्ण वर्षों में)	0 – 29 वर्ष		**0**	
	30 – 39 वर्ष		**1**	
	40 – 49 वर्ष		**2**	
	50 – 59 वर्ष		**3**	
	≥ 60 वर्ष		**4**	
2. क्या आप गुटखा या खैनी जैसे धुएँ रहित उत्पादों का सेवन या धूम्रपान करते हैं?	कभी नहीं		**0**	
	अतीत में उपभोग करते थे/अब कभी–कभी		**1**	
	रोज		**2**	
3. क्या आप रोज शराब पीते हैं?	नहीं		**0**	
	हाँ		**1**	
4. कमर की माप (सेमी में)	महिला	पुरूष		
	80 cm या कम	**90 cm** या कम	**0**	
	81-90 cm	**91-100 cm**	**1**	
	90 cm से अधिक	**100 cm** से अधिक	**2**	

5. क्या आप सप्ताह में न्यूनतम 150 मिनट के लिए कोई शारीरिक गतिविधि करते हैं? (दैनिक न्यूनतम 30 मिनट प्रतिदिन – सप्ताह में पांच दिन)	एक सप्ताह में कम से कम 150 मिनट	0	
	एक सप्ताह में 150 मिनट से कम	1	
6. क्या आपके पास उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग का पारिवारिक इतिहास (आपके माता–पिता या भाई–बहन में से कोई एक) है?	नहीं	0	
	हाँ	2	
कुल स्कोर			
हर व्यक्ति की जांच की जानी चाहिए,चाहे उसे कोई भी स्कोर प्राप्त हो। 4 से ऊपर का स्कोर इंगित करता है कि व्यक्ति एनसीडी के उच्च जोखिम में हो सकता है और साप्ताहिक स्क्रीनिंग दिवस में उसकी जांच को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।			

भाग बीः प्रारंभिक जांचः पूछें कि क्या रोगी में इन में से कोई लक्षण है।			
बी 1: महिला और पुरुष	**हाँ/ना**		**हाँ/ना**
सांस की तकलीफ (सांस लेने में कठिनाई)		मिरगी का इतिहास	
2 सप्ताह से अधिक खाँसी*		मुंह खोलने में कठिनाई	
थूक में रक्त*		मुंह में कोई भी अल्सर जो दो सप्ताह में ठीक नहीं हुआ है	
2 सप्ताह से अधिक बुखार*		मुंह में कोई भी वृद्धि जो दो सप्ताह में ठीक नहीं हुआ है	
वजन में कमी*		मुंह में कोई भी सफेद या लाल पैच जो दो हफ्तों में ठीक नहीं हुआ है	
रात को पसीना आना*		चबाने के दौरान दर्द	
क्या आप वर्तमान में ऐंटी टीबी दवाएं ले रहे हैं**		आपकी आवाज़ की टोन में कोई बदलाव	
परिवार में कोई भी वर्तमान में टी बी से पीड़ित है**		कोई भी हाइपोपिगमेंटेड बदरंग धब्बा या फीका पड़ा हुआ घाव जिसमें किसी भी प्रकार की संवेदना महसूस नहीं होती है	
आपके परिवार में टीबी का कोई इतिहास*		किसी भी प्रकार की मोटी त्वचा	
हथेली या तलवे में बार बार छाले होना		त्वचा पर कोई भी गांठ	
हथेली या तलवे में बार बार झुनझुनी होना		हथेली या तलवे का बार बार सुन्न होना	
धुंधली दृष्टि/कम दिखाई देना		हाथों और पैरों में उंगलियों के पंजों का मुड़ना या सिकुड़ जाना	
पढ़ने में कठिनाई		हाथों और/या पैरों में झुनझुनी और सुन्न पड़ जाना	
एक सप्ताह से अधिक समय तक आंखों में दर्द		पलक को बंद करने में असमर्थता	
एक सप्ताह से अधिक समय तक आंखों में लालिमा/लाली		हाथों/उंगलियों से वस्तुओं को पकड़ने में कठिनाई	
सुनने में कठिनाई		पैरों में कमजोरी जिससे चलने में कठिनाई होती है	
बी 2: केवल महिलाएं	**हाँ/ना**		**हाँ/ना**
स्तन में गांठ		रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव	
निप्पल से खून का स्त्राव होना		संभोग के बाद रक्तस्राव	
स्तन के आकार में परिवर्तन		योनि से दुर्गंध योनिस्राव आना	
नियमित महवारी के बाद या बीच में ब्लीडिंग			
बी 3: केवल बुजुर्ग (60 वर्ष और अधिक)	**हाँ/ना**		**हाँ/ना**
खड़े होने या चलने के दौरान अस्थिर/लड़खड़ाना महसूस करना		रोज़मर्रा की गतिविधियों जैसे कि खाना, कपड़े पहनना, तैयार करना, नहाना, घूमना, या शौचालय का उपयोग करने के लिए दूसरों की मदद लेना	
किसी भी शारीरिक विकलांगता से पीड़ित जो चलने फिरने की में रूकावट होना		अपने नजदीकी लोगों के नाम या अपने घर का पता भूलने लगना।	
व्यक्तिगत उत्तरों के मामले में, उपर्युक्त लक्षणों में से किसी एक के लिए उत्तर यदि हां में है, तो रोगी को तुरंत निकटतम सुविधा केन्द्र के लिए रेफेर करें जहां एक चिकित्सा अधिकारी (MO) उपलब्ध हो।			
*यदि प्रतिक्रिया हां में है–कार्रवाई का सुझाव दें और बलगम के नमूने को संग्रह करें और निकटतम टीबी परीक्षण केंद्र में भेजें। ** यदि जवाब हां है, तो परिवार के सभी सदस्यों का एएनएम / एमपीडब्ल्यू द्वारा निगरानी की जायेगी			

भाग सीः सीओपीडी के लिए जोखिम कारक
जो सही है उस पर गोले का निशान लगाएं
खाना पकाने के लिए प्रयुक्त ईंधन का प्रकार–फायरवुड/फसल अवशेष/गाय का गोबर/कोयला/केरोसिन/एलपीजी।
व्यावसायिक प्रदूषण के जोखिम – फसल अवशेष जलाना / कचरा जलाना – धुआं, गैस, और धूल के संपर्क में आने वाले उद्योगों जैसे ईंट भट्टों और कांच कारखानों आदि में काम करना।

भाग डीः पीएचक्यू 2					
पिछले 2 हफ्तों में, आप निम्नलिखित समस्याओं से कितनी बार परेशान हुए हैं?		बिल्कुल नहीं	कई दिन	आधे से ज्यादा दिन	लगभग हर रोज
1.	काम करने में कम रुचि या आनंद?	0	+1	+2	+3
2.	उदास या निराशाजनक लग रहा है?	0	+1	+2	+3
कुल स्कोर					
3 से अधिक कुल स्कोर वाले किसी को सीएचओ/एमओ(पीएचसी/यूपीएचसी) के लिए भेजा जाना चाहिए					

योगदानकर्ताओं की सूची

MoHFW

1. श्री विशाल चौहान, संयुक्त सचिव (नीति), एमओएचएफडब्ल्यू
2. श्रीमती प्रीति पंत, संयुक्त सचिव, एमओएचएफडब्ल्यू
3. डॉ सुधीर गुप्ता, वरिष्ठ सीएमओ (एसएजी), डीटीईजीएचएस, एमओएचएफडब्ल्यू
4. डॉ एल स्वस्तीचरण, अतिरिक्त डीडीजी, डी.टी. जीएचएस, एमओएचएफडब्ल्यू
5. डॉ प्रदीप खसनोबिस, अतिरिक्त डीडीजी, डी.टी. जीएचएस, एमओएचएफडब्ल्यू
6. डॉ गुरसिमरजीत सिंह छतवाल, स्टाफ सर्जन, डॉ. आरएमएल अस्पताल, नई दिल्ली
7. डॉ अंकिता पिपलानी, सलाहकार, राष्ट्रीय मौखिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, एमओएचएफडब्ल्यू
8. डॉ अभिषेक खन्ना, सीवीएच सलाहकार, डब्ल्यूएचओ–इंडिया

विशेषज्ञ

1. डॉ रितु दुग्गल, चीफ, सीडीईई
2. डॉ विजय माथुर, प्रोफेसर और प्रमुख, बाल चिकित्सा और निवारक दंत चिकित्सा, सीडीईआर, एम्स
3. डॉ ओपी खरबंदा, पूर्व प्रमुख, सीडीईआर
4. डॉ राकेश शर्मा, प्रोफेसर, मौखिक और मैक्सिलोफेशियल सर्जरी विभाग, एलएचएमसी
5. डॉ हर्ष प्रिया, एसोसिएट प्रोफेसर, सार्वजनिक स्वास्थ्य दंत चिकित्सा विभाग, सीडीईआर
6. डॉ अर्पित गुप्ता, एसोसिएट प्रोफेसर, सामुदायिक दंत चिकित्सा विभाग, पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़
7. डॉ उत्कल मोहंती, एसोसिएट प्रोफेसर, सामुदायिक दंत चिकित्सा विभाग
8. डॉ माया मस्कारेन्हास, बाहरी सलाहकार

एनएचएसआरसी

1. मेजर जनरल (प्रोफेसर) अतुल कोतवाल, कार्यकारी निदेशक
2. डॉ (फ्लाइट लेफ्टिनेंट) एमए बालसुब्रमण्य, एडवाइजर, सीपी–सीपीएचसी
3. डॉ नेहा दुमका, लीड कंसल्टेंट, नॉलेज मैनेजमेंट
4. डॉ नेहा सिंघल, वरिष्ठ सलाहकार, सीपी–सीपीएचसी
5. डॉ सुमन भारद्वाज, वरिष्ठ सलाहकार, सीपी–सीपीएचसी
6. डॉ अनवर मिर्जा, सलाहकार, सीपी–सीपीएचसी
7. श्री सैयद मोहम्मद अब्बास, सलाहकार, सीपी–सीपीएचसी
8. डॉ रुपिंदर सहोता, पूर्व वरिष्ठ सलाहकार, सीपी–सीपीएचसी
9. डॉ विजया शेखर सालकर, कनिष्ठ सलाहकार, सीपी–सीपीएचसी