



भारत में वर्तमान पीढ़ी, युवावर्ग के खान-पान के तरीको तथा फास्ट फुड के अत्यधिक चलन के कारण मानव शरीर विभिन्न प्रकार की बिमारियों से ग्रसित होता जा रहा है। देखा गया है कि बड़ी बिमारियों जैसे हृदय, किडनी, पाचन इत्यादि अंगों से सम्बन्धित गंभीर बिमारियाँ होती थी किन्तु आज शरीर के प्रत्येक अंगों का महत्व, जागरूकता की कमी, अशिक्षा एवं विज्ञान की तरक्की के कारण स्वास्थ्य की चुनौतियाँ दिन प्रतिदिन सामने आ रही हैं।

मानव शरीर के लिए दांत एक अति महत्वपूर्ण अंग है। दातों के बिना पोषण सम्भव नहीं है। व्यक्ति के द्वारा खुराक को पेट तक पहुंचाने के प्रवेशद्वार "दांत" है। अतः यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि दातों को सुरक्षित रखा जाए।

मेडिकल यूनिवर्सिटी (एमयू) द्वारा जारी प्रतिवेदन (फरवरी 2019) में कराये गये स्वास्थ्य परीक्षण के आधार पर में मध्यप्रदेश में 18 फीसदी बच्चों में दातों की समस्या है। यह रिपोर्ट मध्यप्रदेश की पूर्व राज्यपाल डॉ. आनंदी बेन पटेल के साथ साझा की तो उन्होंने बच्चों के दातों के परीक्षण के साथ ही इस विषय पर शोध कराने के निर्देश दिए। एमयू के कुलपति ने दंत रोग विशेषज्ञों का पैनल बनाकर पूरे प्रदेश में बच्चों के दांत परीक्षण की तैयारी शुरू कर दी है। राजधानी भोपाल के साथ जबलपुर, इन्दौर और ग्वालियर में यह अभियान चलाया गया।

इस अभियान के अंतर्गत सभी विश्वविद्यालय तथा कालेजों में दन्त चिकित्सको की मदद से दांत सम्बन्धी समस्याओं से निपटने के लिए कार्ययोजना तैयार की गई रिपोर्ट के अनुसार दातों में खराबी की सबसे बड़ी वजह बाहरी खान-पान है। अभिभावक बच्चों को इस मामले में जागरूक नहीं करते हैं, इसलिए यह समस्या बढ़ रही है। दातों में मुख्य रूप से दातों का पीला होना, पायरिया, मुह से बदबु आना आम समस्या है जिसके कारण कैंसर जैसी गंभीर बिमारियाँ भी हो जाती हैं छोटे बच्चों में चाकलेट, टॉफी खाने से दातों में कीड़े लग जाते हैं युवावस्था में विशेषकर अनियमित साफ-सफाई के कारण पाचन प्रक्रिया में कठिनाई पैदा होती है और पाचन तंत्र को नुकसान होता है।

दंत रक्षा के कुछ उपयोगी उपाय

1. दिन में चार बार दातों को साफ करना अनिवार्य समझें। (एक) सुबह उठने के बाद (दो) सुबह और (तीन) शाम को भोजन के बाद और (चार) रात को सोने से पहले।
2. भोजन या कोई भी पदार्थ खाने के बाद गिन कर 11 बार जोरदार कुल्ले किया करें। मंजन या पेस्ट करने के बाद और भोजन करने के बाद कुल्ले करते समय मसूढ़ों को, अंगुली से काफी देर तक घिसकर मसाज करना चाहिए। इससे मसूढ़े मजबूत और दांत स्वस्थ चमकदार होते हैं।
3. अधिक गर्म या अधिक ठण्डे पदार्थों का सेवन न किया करें जैसे गर्म-गर्म चाय पीना या बहुत गर्म भोजन (चपाती व दाल शाक आदि) करना, फ्रीज का पानी या अन्य ठण्डे पेय पीना या आइसक्रीम खाना।
4. यदि आपकी बत्तीसी जमी हुई और परस्पर मिली हुई नहीं है यानी दातों के बीच दरार या जगह हो तो इसमें खाई हुई चीज के टुकड़े या अन्नकण फंस सकते हैं। ऐसी सूरत में खाने के तुरंत बाद 'दांत कुतरनी' से दातों में फंसे टुकड़े निकालकर बार-बार कुल्ले करें, ताकि कोई भी टुकड़ा फंसा हुआ न रह जाए।
5. अपने आहार में कैल्शियम और विटामिन 'सी' व 'डी' वाले पदार्थों का सेवन किया करें जैसे आंवला, नीबू, गाजर, मूली, बादाम, मूंगफली, पालक की भाजी, मखखन, घी, गुड़, शहद, दूध, दही, छाछ, संतरा, कच्चा नारियल, केला और वर्षाकाल में मीठा आम।
6. दांत सफेद व चमकीले बने रहें इसके लिए काले दन्तमंजन का सुबह व शाम अवश्य प्रयोग किया करें, चाहे आप टूथ पेस्ट कोई सा भी प्रयोग करते हों। पहले काले दन्तमंजन से खूब दन्त मंजन करें, इसके बाद कुल्ले करके मन-पसंद टूथपेस्ट का प्रयोग करें।
7. यदि मसूढ़ों से खून आता हो तो होशियार हो जाएं, क्योंकि यह पायरिया रोग की प्रारंभिक स्थिति होती है। ऐसी स्थिति में प्रतिदिन कभी भी एक बार दो चम्मच सरसों के तेल में आधा चम्मच पिसा हुआ सफेद नमक मिलाकर इसे लगभग आधा घंटे तक मुंह में रखकर इधर-उधर घुमाते रहें, बढी हुई लार थूकते रहें। आधा घण्टे बाद सब थूक दें, कुल्ले न करें और थोड़ी-थोड़ी देर से लार थूकते रहे थोड़ी देर बाद मुंह, खुद बखुद साफ हो जाता है।
8. दिन में कभी भी एक बार 'पोटेशियम परमेगनेट' का राई बराबर दाना एक गिलास पानी में डालकर घोल लें और इस पानी से खूब कुल्ले करें।
9. मसूढ़ों पर सूजन हो, खुजली चले या दर्द हो तो केमिस्ट की दुकान से 'डेण्टोगम्स स्ट्रॉंग' नामक लाल रंग की दवा वाली शीशी लाकर इस लाल दवा को अंगुली से दिन में 2-3 बार मसूढ़ों पर लगाएं, फौरन आराम होता है।
10. दिन में एक बार गुरुकुल कांगड़ी फार्मसी का बना 'पायोकिल' पाउडर मसूढ़ों पर लगाकर 15-20 मिनट तक लार थूकते रहें, कुल्ला न करें।
11. मसूढ़ों के रोगी को प्याज, खटाई, लाल मिर्च और ज्यादा मीठे पदार्थों का सेवन बंद रखना चाहिए। कठोर पदार्थ चबाना, गन्ना चूसना, सुपारी चबाना, दातुन करना या ब्रश करना और तेज ठण्डे या गर्म पदार्थ का सेवन बंद रखना चाहिए।

12. कब्ज नहीं होने देना चाहिए, देर तक भूखे रहना, देर से भोजन करना और दुर्गन्धयुक्त पदार्थों का सेवन करना बंद कर देना चाहिए। दोनों समय शौच अवश्य जाना चाहिए।
13. कोई पदार्थ खाते-चबाते सो जाना ठीक नहीं, मुंह साफ करके सोना चाहिए। मिठाई, चाकलेट, टॉफी या शीतल पेय का अधिक सेवन नहीं करें। ऐसी कोई भी चीज खाने या पीने के तुरंत बाद पानी से कुल्ले कर लेना चाहिए।
14. मुंह से दुर्गन्ध आती मालूम पड़े या मुंह का स्वाद खराब लगे तो तुरंत मंजन और कुल्ले कर लेना चाहिए।
विश्वविद्यालय द्वारा दंत स्वास्थ्य परीक्षण शिविर कॉलेज ऑफ डेन्टल साइन्स एन्ड हॉस्पिटल , राऊ, (इन्दौर) के माध्यम से निःशुल्क कराया जा रहा है जो समाज के लिये जिम्मेदारी को दर्शाते हुये तथा प्रदेश में स्वास्थ्य के अभियान में योगदान देते हुये विश्वविद्यालय में शिविर लगाकर दांतों के स्वास्थ्य की जाँच का सम्पूर्ण शरीर के स्वास्थ्य की रक्षा करने हेतु अनुपम पहल है।

संगोष्ठी स्थल - बुद्ध विहार विश्वविद्यालय परिसर , ब्राउस
समय - प्रातः 11.00 से

कार्यकारिणी :-

1. प्रशासनिक समन्वयक -
 1. कुलसचिव
 2. सहायक कुलसचिव
2. कार्यक्रम संयोजक -
 - डॉ. मनीषा सक्सेना
3. आमंत्रण समिति -
 1. डॉ. सुनिल धावने
 2. श्री संजय वर्मा
 3. श्रीमति उर्मिला यादव
 4. श्री रविंद्र भंवर
4. स्वागत , मंच , बैनर, ब्रोशर समिति -
 1. श्री संजय खोब्रागडे , भण्डार शाखा
 2. श्री प्रवीण वाघ
 3. श्रीमति सुषमा पाटिल
 4. श्रीमति सीता रणित
 5. श्री मधुकर वाघ
5. मीडिया , फोटोग्राफी वीडियो एवं रिपोर्ट-
 1. श्री. भारत भाटी , अतिथि विद्वान
 2. डॉ. धनंजय सिंह , अतिथि विद्वान
 3. श्री. शंकर गोहिल
6. भोजन एवं चाय पानी व्यवस्था समिति -
 1. डॉ. अशोक कुमार एवं सहयोगी
 2. श्रीमति सुषमा पाटिल
 3. श्रीमति सीता रणित
7. बौद्ध विहार व्यवस्था समिति-
 1. डॉ. दीपक कारभारी
 2. श्री राजकुमार धाकड़
 3. डॉ. रवि नागर
 4. श्री प्रवीण वाघ
 5. श्री शत्रुघ्न यादव
 6. श्री दलजीत यादव
 7. श्री भागीरथ भाटी
- 8 वित्त व्यवस्था -
 1. श्री. के.के. वैद्य
 2. श्री. महेन्द्र हार्डिया

नोट:-शिक्षा एवं कौशल विकास अध्ययनशाला के समस्त शोधार्थी दंत स्वास्थ्य परीक्षण शिविर (28 अगस्त 2019) में सहयोग हेतु उपस्थित होंगे।