मुखको स्वास्थ्य

ORAL HEALTH

१. रामको अनुहार कस्तो देखिन्छ ?

रामको अनुहार सफा, सुन्दर र हँसिलो देखिन्छ ।

1. What does Ram's face look like?
It looks clean and attractive.

"समझशक्ति प्राप्त गर्नु उत्तम कुरा हो ।"

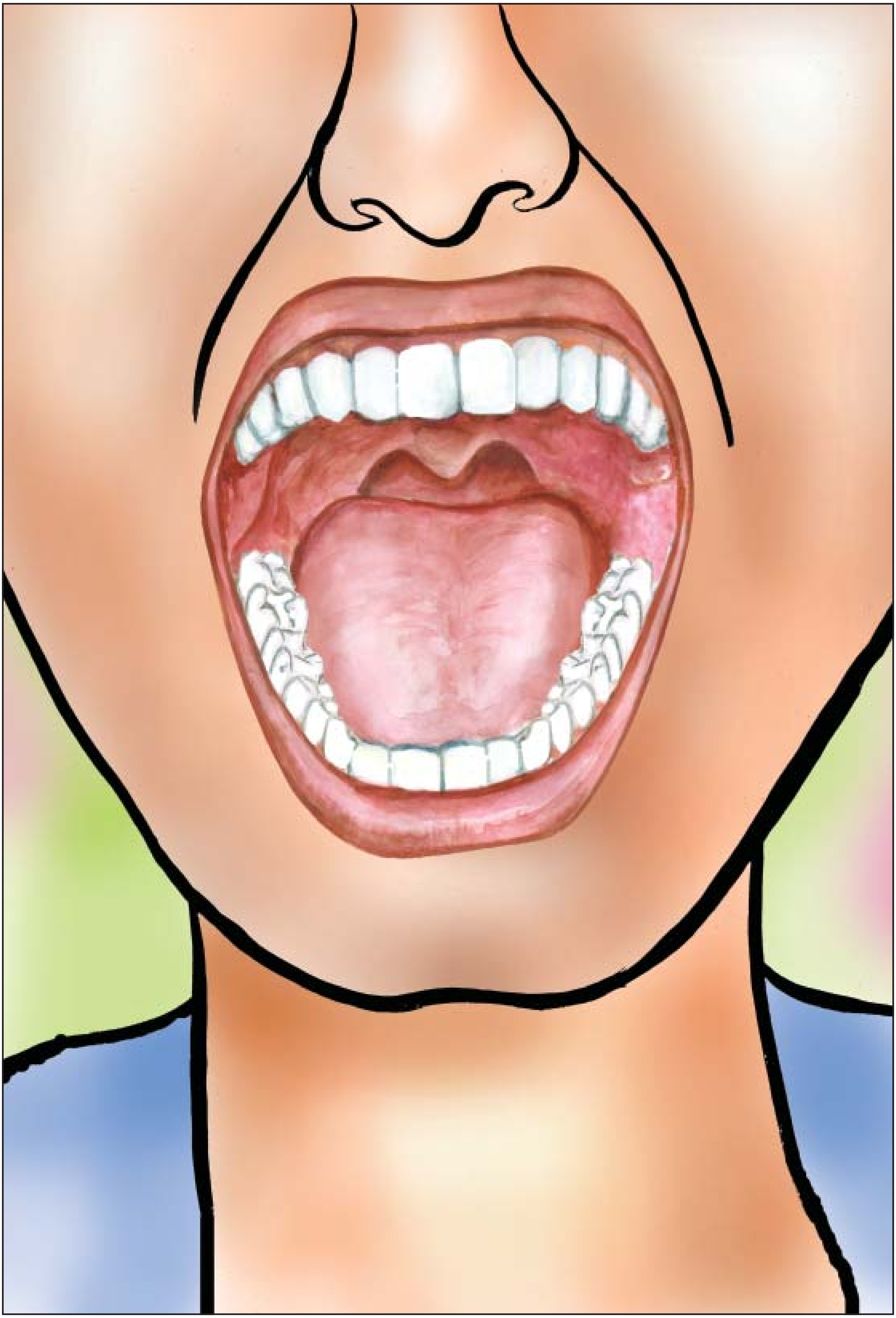
२. रामको मुखभित्र कस्तो देखिन्छ ?

रामका दाँत हेर्नुहोस् त, ती कति सफा र स्वस्थ देखिन्छन् ! पौष्टिक आहार खानाले र राम्रोसित दिनदिनै दाँत माझ्नाले दाँतमा कीरा लागेको छैन । दाँत सफा र बलियो भएमा हाम्रो अनुहार मात्रै राम्रो देखिने होइन कि खानेकुरा राम्ररी चपाउन र स्पष्टसँग बोल्न पनि सजिलो हुन्छ ।

2. What does the inside of his mouth look like?

The teeth look clean and healthy and no dental decay is seen. This is because Ram has a habit of eating nutritious foods and brushing his teeth properly each day. With clean and healthy teeth we will have not only a good appearance but we can also speak clearly and eat well.

"दाँतले चपाउँछ तब पेटले पचाउँछ ।"



३. यहाँ के देख्नुहुन्छ ?

रामका आमाले राम बालक छँदा स्तनपान गराउनुभएको थियो । त्यसैले पनि रामका दाँत स्वस्थ र बलिया भएका हुन् । आमाको दूध पोषिलो हुनाको साथै यसले विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बचाउँछ । आमाको दूधमा चिनीको मात्रा पनि कम हुने भएकोले दाँतको स्वास्थ्यको लागि स्तनपान अति महत्वपूर्ण छ ।

3. What do you see here?

Ram was breast-fed when he was a young child. That's how he has healthy and strong teeth today. Breast milk is nutritious as well as providing immunity to fight disease. It also contains less sugar which is very important for the health of the teeth.

"स्तनपान - जीवनदान"

४. रामले कस्ता कस्ता खाना खाँदो रहेछ त ?

रामले मन पराउने खानेकुराहरूमा मकै, आलु, सागपात, चिउरा, गाजर, फलफूल, दूध आदि पर्दारहेछन् । यी खानेकुराहरू स्वास्थ्यको लागि मात्र नभई हाम्रो दाँतको लागि पनि फाइदाजनक छन् । यी खानेकुरा जहींतहीं पाइन्छन् ।

4. Ram has a habit of eating good food. He eats: corn, potatoes, green vegetables, beaten rice, carrots, fruit, milk etc. These foods are good for our teeth and also for our general health. All of these are easily available.

"बुद्धिमान मानिसले ध्यानसित सुन्यो भने आफ्नो विद्या बढाउनेछ र समझशक्ति भएको मानिसले निपुणता प्राप्त गर्नेछ ।"

दूध

५. श्यामको अनुहार कस्तो देखिन्छ ?

श्यामको अनुहार दु:खित देखिन्छ । उसको एकातिरको गाला सुन्निएको छ । साथै आँखाबाट आँसु झरेका छन् ।

5. What does Shyam's face look like?

It looks sad and swollen on one side. He has tears in his eyes.

"आफ्नो मुख र जिब्रो सम्हाल्नेले आफूलाई दु:खबाट जोगाइराख्छ ।"

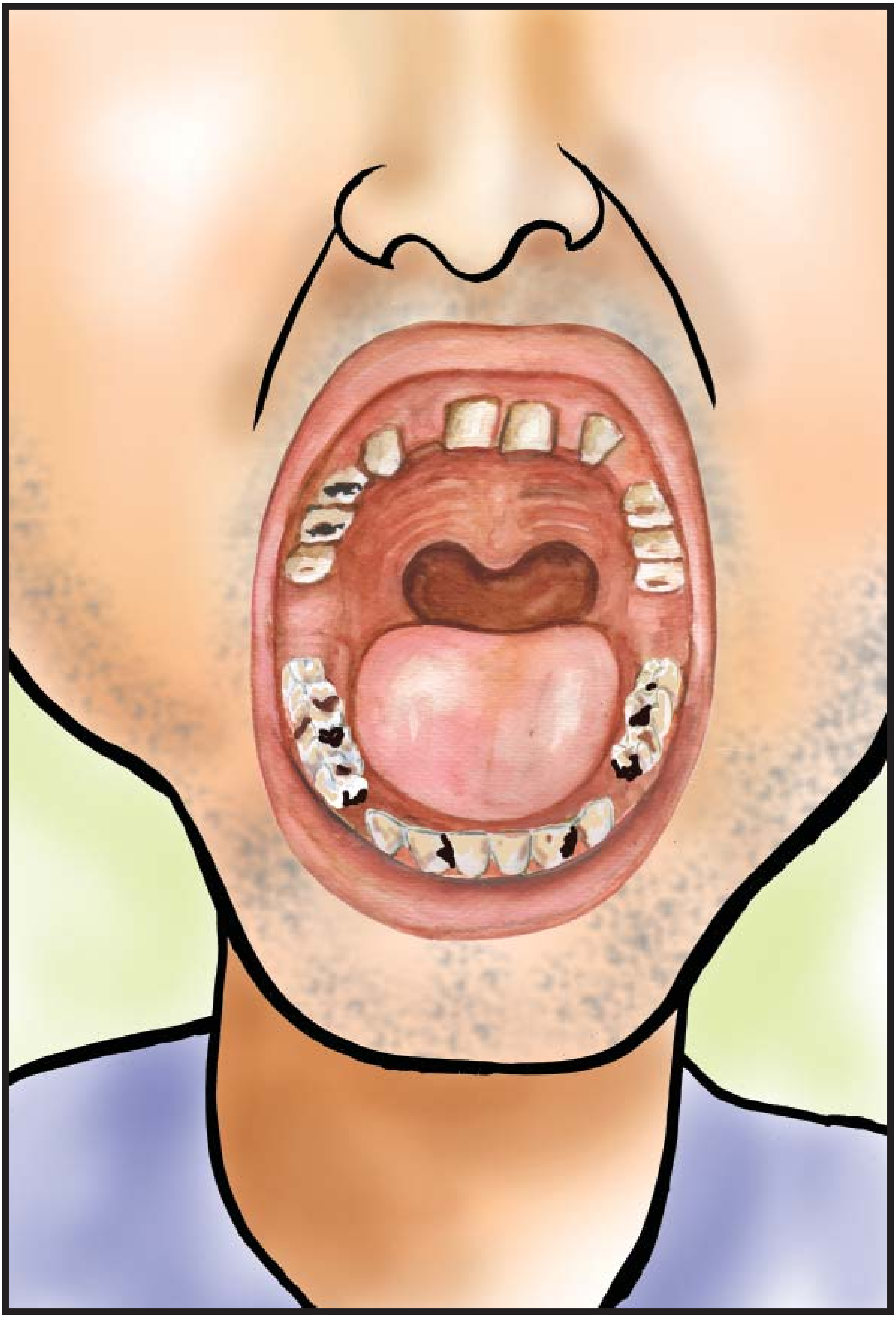
६. श्यामको मुखभित्र कस्तो देखिन्छ ?

श्यामका दाँत हेर्नुस् त, दाँत नमाझेकोले कति धेरै फोहर देखिन्छ । दाँत कीराले खाएकोले दाँतमा प्वालहरू देखिन्छन् । तातो, चिसो, गुलियो जे खाए पनि दाँत दुख्छन् । दाँत माझ्दा गिजाबाट रगत आउने हुनाले उसले केही दिन भयो दाँत माझेको छैन ।

6. What does the inside of his mouth look like?

There is lots of sticky dental plaque and holes in his teeth producing pain when he eats sweets or when he drinks hot and cold liquids. He has not brushed his teeth for several days because of bleeding gums.

"हात फोहर छ चम्चाले खाऊँ,
दाँत कमजोर छ के ले चपाऊँ"



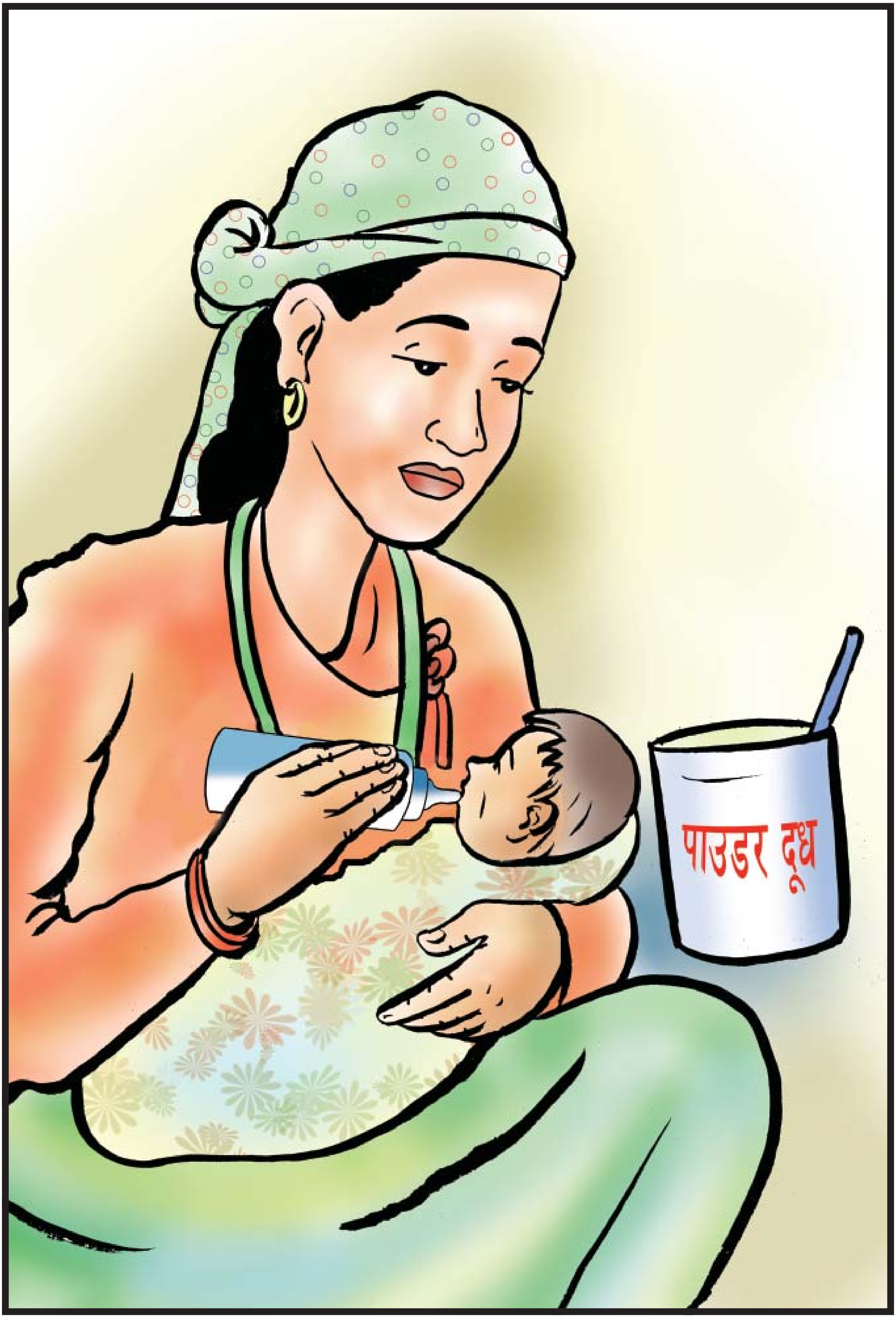
७. यहाँ के देख्नुहुन्छ ?

श्यामको आमाले श्याम बालक छँदा आफ्नो स्तनपानको सट्टा बट्टाको दूध बोतलबाट खुवाउनुभएको देखिन्छ । यस्तो बट्टाको दूधमा पोषक तत्त्वको कमी हुन्छ र रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति पनि यसले दिन सक्दैन । साथै यस्तो दूधमा धेरै मात्रामा चिनी हुने भएकोले यसरी बोतलबाट पटक पटक दूध खुवाउँदा दाँतमा किरा लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

7. What do you see here ?

Shyam was bottle-fed when he was a young child instead of being breast-fed. Bottle feeding is less nutritious for the body and does not provide the immunity required to fight disease. It is also dangerous for teeth as it contains a lot of sugar. Frequent bottle-feeding increases the risk of dental caries.

"बोतलपान - विषदान"


पाउडर दूध

८. श्यामले कस्ता कस्ता खाना खाँदो रहेछ त ?

श्यामले मन पराउने खानेकुराहरूमा बिस्कुट, चकलेट, चिनी, बरफ, मिठाई, केक आदि पर्दा रहेछन्, जुन धेरै गुलिया हुन्छन् । यी गुलिया खानेकुराले दाँतलाई हानि गर्दछन् । साथै स्वास्थ्यको लागि पनि फाइदाजनक छैनन् । यी खानेकुराहरू महङ्गा पनि छन् ।

8. Shyam has a habit of eating unhealthy food. He eats biscuits, chocolates, sugar, ice-cream, sweets, cold drinks etc. These foods are very sugary and they harm the teeth. They are not good for general health and are generally more expensive than healthy good food.

"आऊ भाइ खाऊ, चपाऊ
दाँत छैन के ले चपाऊँ
त्यसो भए र्‍याल चुहाऊँ"

चिनी
बिस्कुट
चिसो पेय पदार्थ

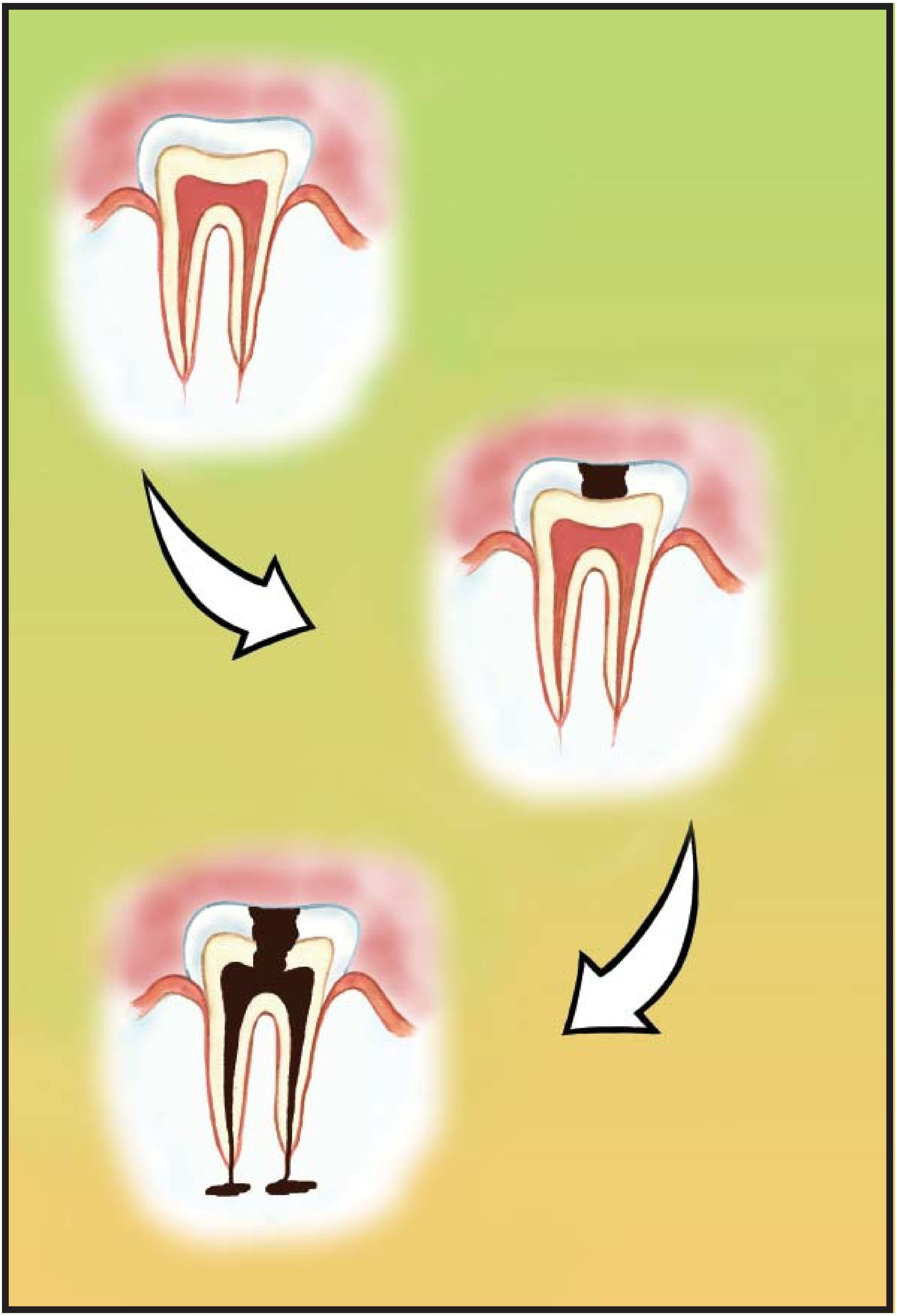
९. गुलियो खानेकुराले कसरी दाँतलाई हानि गर्दछ त ?

हाम्रो मुखमा भएको दन्तलेउका कीटाणुहरूले गुलियो खाएर अमिलो न्याल (अम्ल) निकाल्छन् । त्यो अम्लले दाँतमा प्वाल पार्दछ । हामी जति बढी गुलियो खान्छौं, कीटाणुले पनि उति नै अम्ल निकाल्दछन् र प्वाल पनि बढ्दै जान्छ । अन्तमा दाँत भित्रको नशासम्म पुगी धेरै दुख्ने र सुन्निने हुन्छ । (आफ्नो औंलाका नङ्गले दाँतको गिजा नजिकबाट कोट्याउने हो भने केही पहेंलो वस्तु निस्कन्छ जसलाई दन्तलेउ भनिन्छ ।)

9. How do sweet and sugary foods harm our teeth ?

Dental plaque contains bacteria. These bacteria eat sweet foods and produce acid. Acid in the mouth makes holes in the teeth. The more sweet foods we eat the greater the chance of holes developing in out teeth. When the holes grow large they reach the tooth nerve which starts to ache. This can cause swelling of our mouth and face. *(You can check for plaque on your own teeth using your fingernail as a scraper at the place where the teeth meet the gums).*

"भण्डार सफा छैन भने घुन लाग्छ,
दाँत सफा छैन भने कीरा लाग्छ ।"



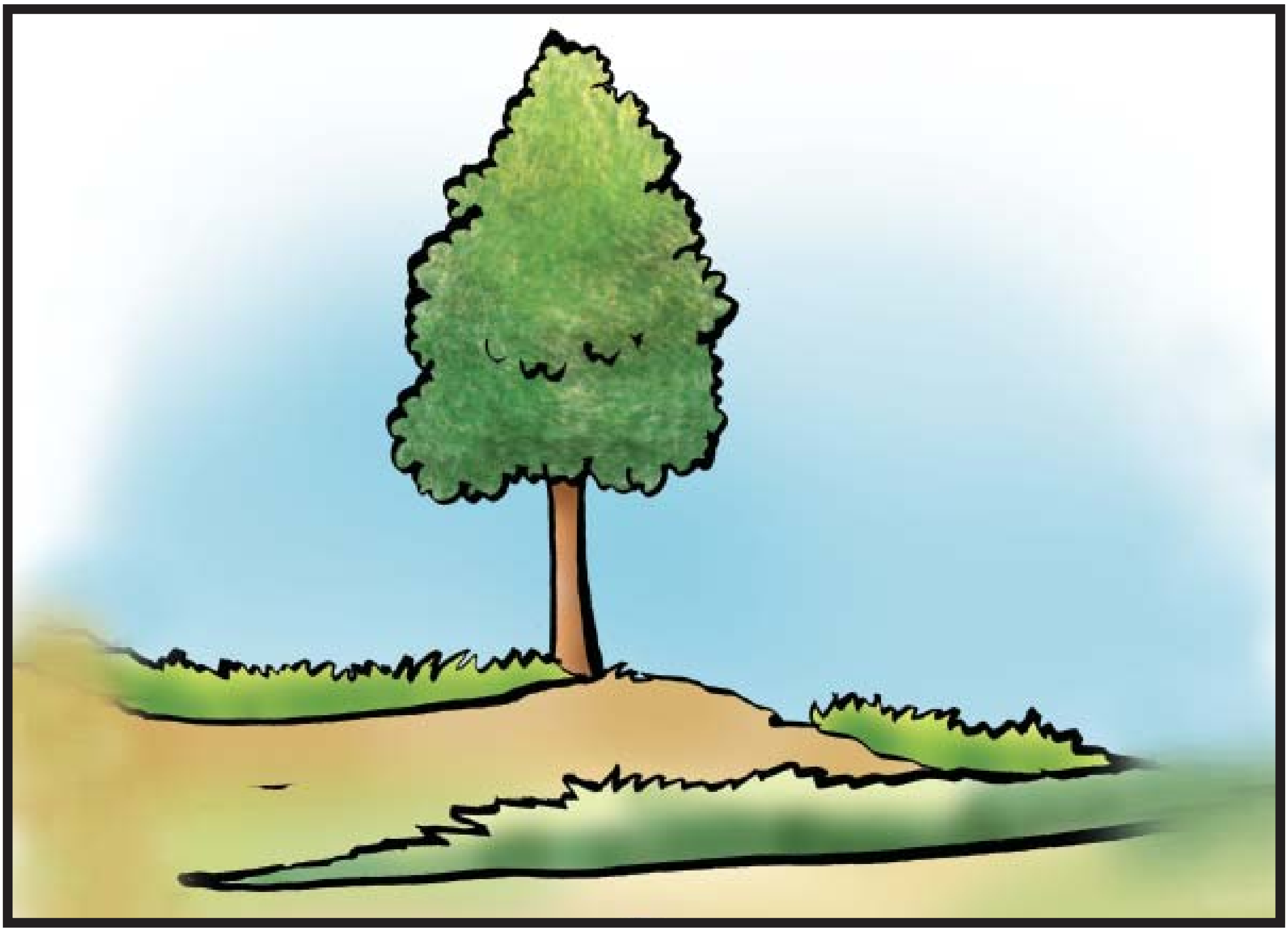
१०. दाँत केमा अडेको हुन्छ ?

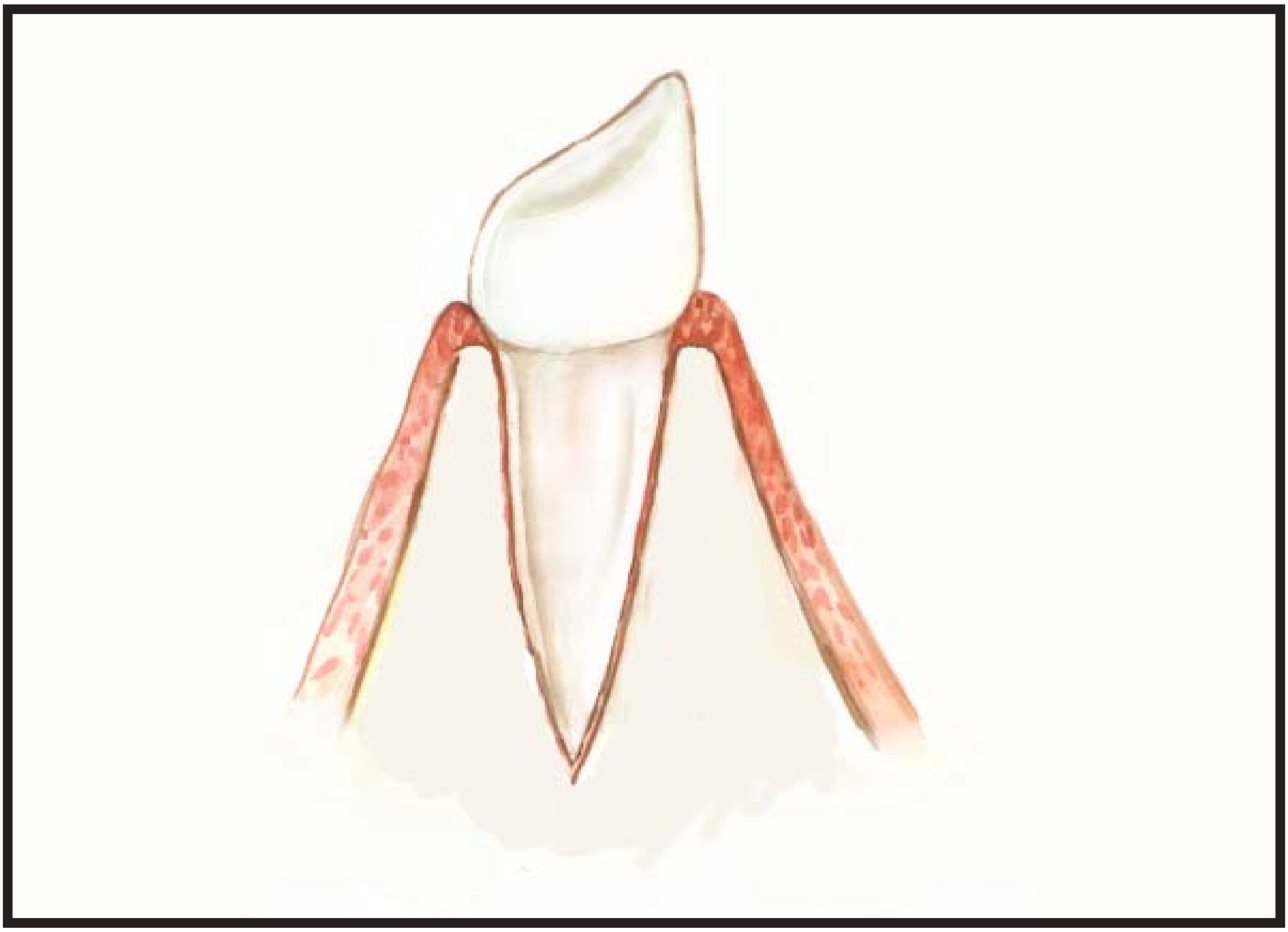
हाम्रो दाँत एउटा रूख जस्तै हो । जसरी रूख बलियो हुन रूखको जरा वरिपरि धेरै माटो चाहिन्छ, त्यसरी नै दाँत बलियो हुन दाँतको जरा वरिपरि स्वस्थ गिजा र हड्डी चाहिन्छ ।

10. What supports a tooth ?

A tooth is like a tree. Both need strong foundations. Trees need earth and teeth need bones and gums to support them.

"अर्तीलाई समातिराख्नु र त्यसलाई कहिल्यै नछोड्नु । त्यसलाई राम्ररी पालन गर्नु, किनभने त्यो जीवन हो ।"





११. (क) गिजाबाट किन रगत आउँछ ?

हाम्रो दाँतको वरिपरि टाँसिएको फोहर (दन्तलेउ)मा कीटाणुहरू हुन्छन् । यदि दिन दिनै राम्रोसँग दाँत सफा नगरेमा ती कीटाणुहरूले गर्दा गिजा सुनिन्छ र गिजाबाट रगत आउँछ ।

11. (a) Why do gums bleed ?

Bacteria in the plaque affect the gums. If we do not remove the plaque the gums will begin to swell and bleed.

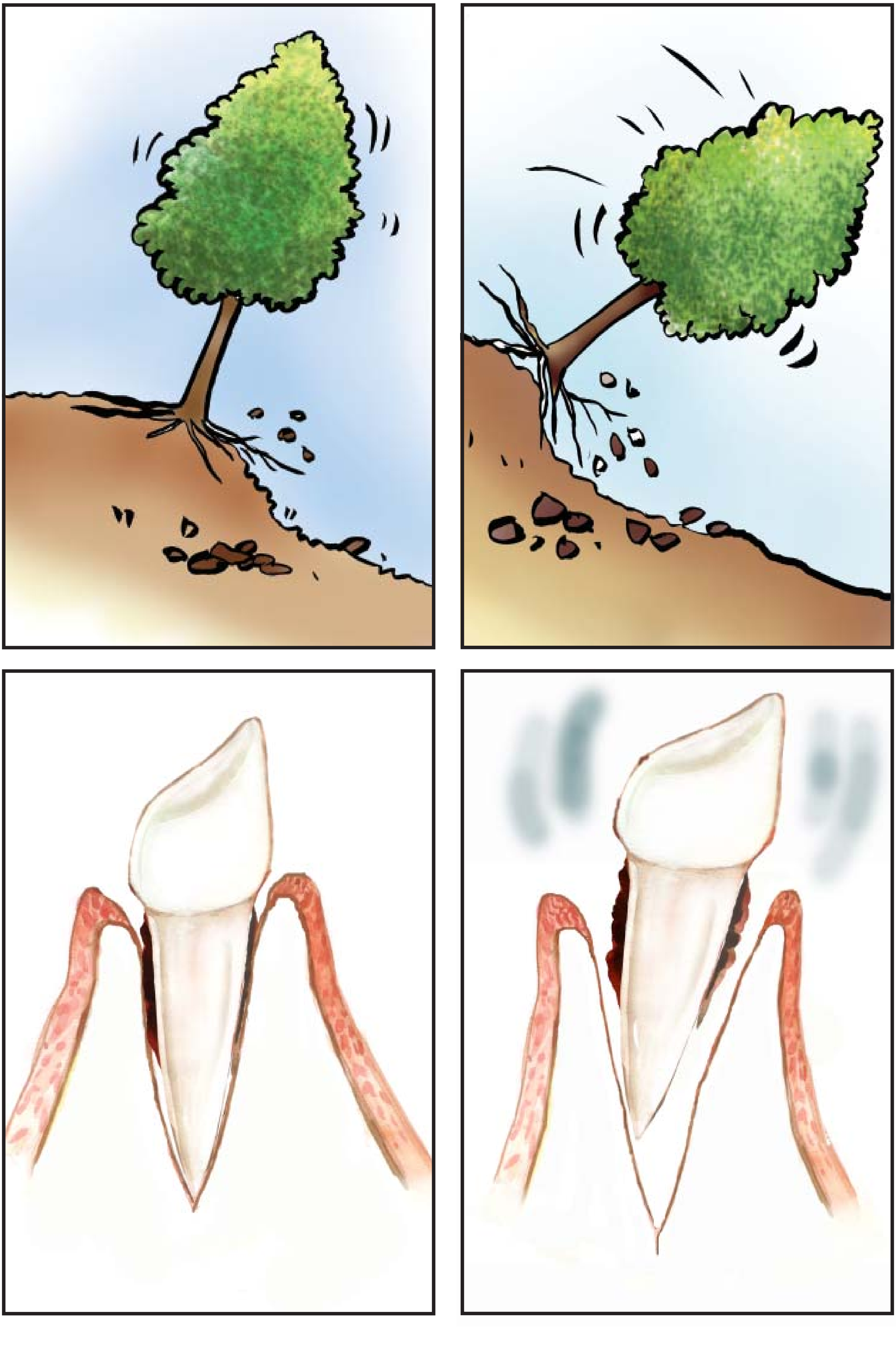
११. (ख) दाँत किन हल्लिन्छ ?

जसरी रूखको जरा वरिपरिको माटो नभएर रूख ढल्छ त्यसैगरी हाम्रो गिजा र हाड बलियो नभएर दाँत हल्लिन्छ । दाँत र गिजामा टाँसिएको फोहर (दन्तलेउ) बढ्दै गएमा त्यसले हाम्रो दाँतलाई समाउने हाडलाई पनि नाश गरिदिन्छ । यो प्रक्रिया रहिरहेमा अर्थात त्यो दन्तलेउ हटाउन नसकेमा हाड झन्झन् नाश हुँदै जान्छ र दाँतको जरालाई समाउन छोड्छ अनि दाँत हल्लिन्छ र अन्तमा दाँत झर्दछ ।

11. (b) Why do teeth become loose ?

If a tree has no earth to support its roots it will fall over. In the same way if the bone and gums around the root of a tooth are destroyed the tooth will become loose. Eventually the tooth will fall out.

"मुहान फोहोर पानी धमिलो, दाँत फोहर डकार अमिलो"



१२. सीताको जिब्रोमा के देखिन्छ ?

सीताको जिब्रोमा घाउ पाकेको देखिन्छ, जुन घाउ २ महिनादेखि निको भएको छैन, यसलाई क्यान्सर (अर्वुद रोग) भनिन्छ । यो रोग पुरूष तथा महिला दुबैलाई लाग्न सक्दछ । यो एक प्राणघातक रोग हो तर सुरूमै उपचार भएमा यो रोग निको हुनसक्छ ।

12. What do you see on Sita's tongue ?

An ulcer on the side of the tongue. This has been present for more than 2 months. This is called cancer which is a life-threatening disease. It can be cured if diagnosed at an early stage. It occurs in both males and females.

"मकै, भटमास, चिउरा र मासु
मुखबाट र्याल, आँखाबाट आँसु"

१३. (क) कस्ता खालका खाने बानीहरूले यो रोग निम्त्याउँछ त ?

सानो उमेरदेखि धेरै मात्रामा पान, सुपारी, खैनी, सूर्ती, चुरोट, मद्यपान (रक्सी) आदिको सेवन गर्ने बानी भएकाहरूमा यो रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

13. (a) What causes mouth cancer?
The regular use of pan (betel quid), supari, khaini, surti (smokeless tobacco), cigarettes and alcohol etc. from a young age.

१३. (ख) यो रोगबाट कसरी बच्ने ?

-पान, सुपारी, सुर्ती, खैनी, चुरोट, रक्सी आदिको बानी नपार्ने ।
-बानी लागिसकेको छ भने छोड्ने प्रयत्न गर्ने ।
-पान, सुपारी, खाएपछि पानीले मुख कुल्ला गर्ने ।
-प्रशस्त मात्रामा ताजा सागपात तथा फलफूलहरू खाने ।

13. (b) How can we prevent getting mouth cancer ?

- Don't use pan, supari, khaini, surti, cigarettes or tobacco.
- If you are already using these substances aim to reduce such habits little-by-little and rinse your mouth with plenty of fresh water afterwards.
- Eat plenty of green vegetables and fresh fruit.

"विवेकशील मानिसले बुद्धिमानको सल्लाह लिन्छ, त्यसले त्यो लिन्छ र आफ्नो ज्ञान बढाउँछ ।"

सूर्ती
खैनी
गुट्का
चुरोट
सूर्ती
चुरोट
चुरोट
गुट्का

१४. दाँत केले माझ्ने र किन ?

- दतिवन अथवा ब्रुसले दाँत माझ्ने तर औंलाले कदापि नमाझ्ने,
- सकभर फ्लोराइडयुक्त मञ्जनको प्रयोग गर्ने । यसले दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ ।
- यदि दन्तमञ्जन नपाएमा धूलो नून र तोरीको तेल मिसाएर पनि माझ्न सकिन्छ ।
- तर खरानी, गोल, बालुवा, माटो, ईंटाको धूलो वा खस्रो खालको पाउडरले नमाझ्ने किनभने यस्ता खालका चीजहरूले माझ्यो भने दाँतको बाहिरी सेतो भाग खियाउँदछ र पछि दाँत सिरिङ्ग हुन्छ ।

14. What should we use to clean our teeth and why ?

- Use a brush or Dattiwan (twig). These are more effective than using fingers.
- Use toothpaste if available. Fluoridated toothpaste is best. This helps the teeth to become strong after cleaning.
- Ground salt mixed with mustard oil can be used if no toothpaste is available.
- Never use ashes, charcoal, sand, soil, brick-dust, rough powder etc. These destroy the white part of the teeth and can cause painful sensitvity.

"खाना खानु अघि हात र खाना खाए पछि दाँत पनि सफा हुनुपर्छ ।"

फ्लोराइडयुक्त मञ्जन

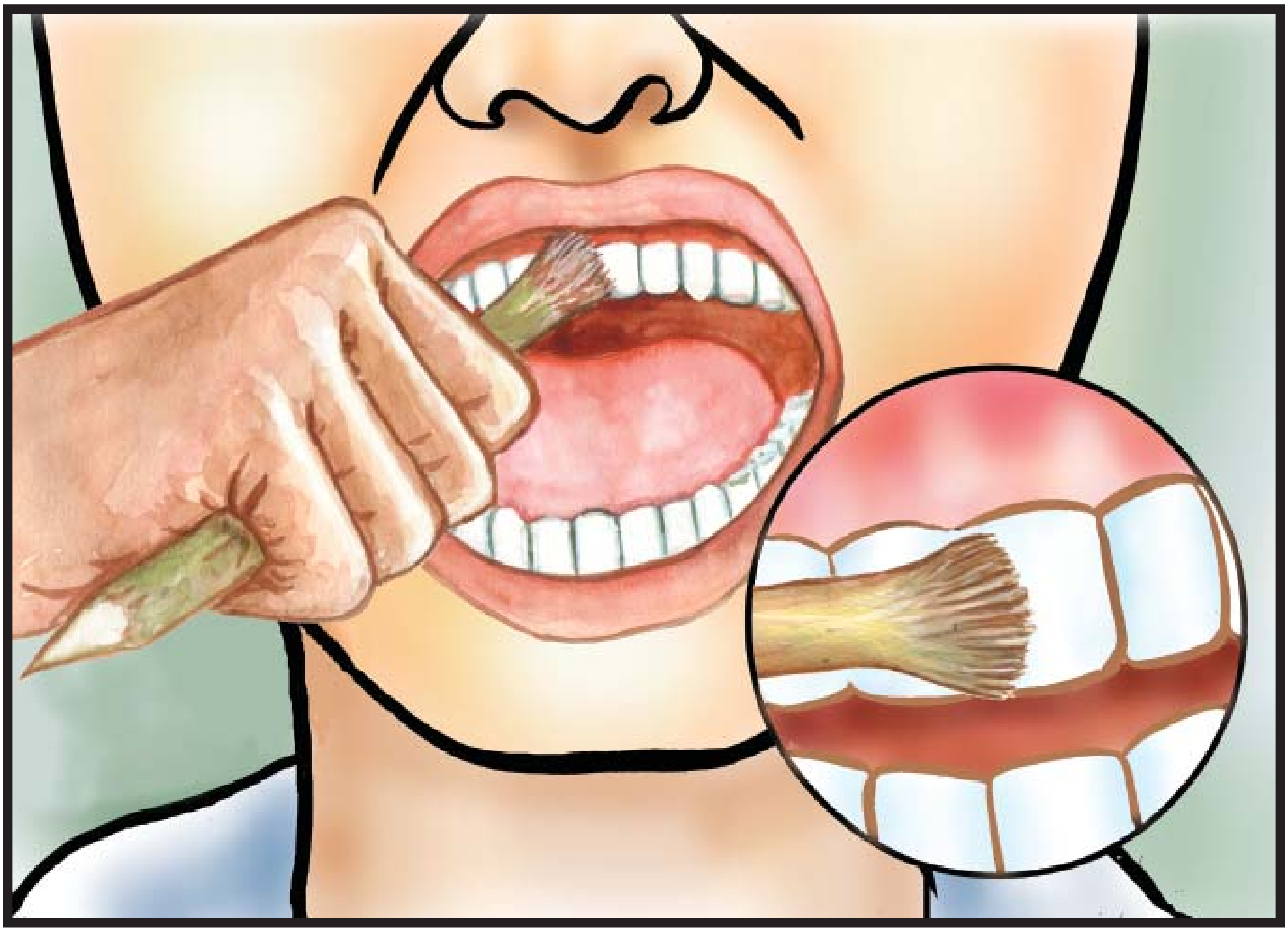
१५. दाँत कसरी माझ्ने ?

दतिवन वा ब्रुसको सहायताले सबै दाँतको भित्री तथा बाहिरी भाग राम्ररी माझ्नु अति जरुरी छ । दाँत माझ्दा गिजामा हल्का प्रकारले छुने गरी दाँत र गिजाको बीचमा साथै दुई दाँतको बीचमा पनि माझ्नु पर्दछ ।

14. How should we clean our teeth ?

Clean every surface of all the teeth by scrubbing on the gum line and between the teeth.

"बुद्धि पाउने र समझशक्ति प्राप्त गर्ने मानिस सुखी रहन्छ किनभने बुद्धि चाँदीभन्दा धेरै लाभदायक हुन्छ र त्यसबाट हुने फाइदा सुनभन्दा बढी हुन्छ ।"



याद गर्नुपर्ने कुराहरू :

क) दाँत माझ्ने बुरुश वा दतिवनको सहायताले केराउको दाना जति मात्रामा फ्लोराइडयुक्त मञ्जन प्रयोग गरी दिनको दुई पटक, बिहान खाना खाएपछि र राती सुत्नुअघि दाँत माझ्नुपर्छ ।

ख) साना बालकहरूले थुक्न सक्ने भएपछि मात्र उनीहरूलाई फ्लोराइडयुक्त मञ्जनको प्रयोग गर्न दिनुपर्छ र ७ वर्षभन्दा मुनिका बालकहरूलाई अभिभावकले दाँत माझ्न सहायता गर्नुपर्छ ।

ग) फ्लोराइडयुक्त मञ्जनले दाँत माझेपछि सकभर कुल्ला गर्नु हुँदैन वा सकभर कम पानी प्रयोग गरी मुख पखाल्नुपर्छ ।

घ) गुलीयो खानेकुराहरू भन्दा पोषिलो खानेकुराहरू जस्तै, ताजा फलफूल, हरिया सागपात, दूध आदि खानुपर्छ ।

ङ) मद्यपान, धुम्रपान एवं पान, सुपारी, खैनी, सूर्ती आदिको लतदेखि जोगिनुपर्छ । लत भए छोड्नुपर्छ ।

च) बेला बेलामा दन्त चिकित्सककहाँ गई मुखको स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्छ ।

Remember

A. **Clean your teeth twice daily; after meals and before bedtime using a toothbrush or dattiwan with pea size amount of fluoride toothpaste.**

B. **For young children fluoride toothpaste should be used when they can spit out and children under the age of 7 should be supervised for brushing by their parents/guardians.**

C. **Do not rinse or use minimum amount of water to rinse your mouth after brushing with fluoride toothpaste.**

D. **Eat nutritious foods such as fruits, vegetables, milk, etc. rather than sweets.**

E. **Avoid harmful habits such as alcohol consumption or using cigarettes, paan, supari, khaini, surti, gutkha, paan-parag.**

F. **Have regular oral check up from your dentist or oral health worker.**

यूनाइटेड मिसन टु नेपाल
UNITED MISSION TO NEPAL

Original "Dental Health" flashcard (1987)
Tansen Hospital Dental Team: Ray Cross, K. Konola, Stuart Little.
Artist: K. Dick, Printing: DCP Kathmandu.

First Revision (1991)
Patan Hospital Dental Team: Kerstin Westbacke, Stephen Cox, Daniella Karky.
Artist: R. Chitrakar. Printing: DCP Kathamandu

Second Revision (1999)
UMN Oral Health Programme Team: Neil McDonald, Uttam Raj Karnikar, Uddhab Thagunna, Dhana Lama, Robert Yee.
Artist: Dhruba Adhikari. Printing: Communications Office, Kathmandu

Third Revision (2005)
UMN Oral Health Programme Team: Dhana Lama, Robert Yee.
Artist: Ratan Ale, Marketing Team, Kathmandu

United Mission to Nepal, Oral Health Programme, P O Box 126, Kathmandu Nepal.
Tel: Int (00977) 1 4228 118, 4228 060 Fax: (00977) 1 4225 559
Email: ohp@umn.org.np