

বিশ্ব মুখ-স্বাস্থ্য দিবস

২০ মাৰ্চ, ২০২৩



দাঁত আৰু মুখৰ ৰোগৰ প্ৰধান কাৰণ
অসচেতনতা আৰু অপৰিষ্কাৰ মুখগহ্বৰ

মুখৰ সুস্বাস্থ্য বজাই ৰখাৰ পদক্ষেপসমূহ



১. মুখগহ্বৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন কৰি ৰাখিবলৈ সহজ আৰু সাধাৰণ ব্যৱস্থা হৈছে নিয়মিত দাঁত ব্ৰাছ কৰা।



২. পৰিশোধিত আঠালেজীয়া চেনিযুক্ত খাদ্যবস্তু যেনে- চকলেট, টফী, কেণ্ডিজ, মৰ্টন, আইচক্ৰীম, শীতল পানীয় আদি কম পৰিমাণে খাব লাগে।



৩. প্ৰত্যেক ছমাহৰ মূৰে মূৰে অভিজ্ঞ দস্ত চিকিৎসকৰ দ্বাৰা মুখ আৰু দাঁতৰ পৰীক্ষা কৰোৱাব লাগে।



৪. অভিভাৱকে শিশু অৱস্থাতে পৰা ল'ৰা-ছোৱালীক দাঁতৰ যতন ল'বলৈ আৰু মুখগহ্বৰ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিবলৈ শিকোৱা উচিত।



৫. দাঁতৰ বিষ বেমাৰৰ আগজাননী, গতিকে দাঁতৰ বিষক অৱহেলা কৰিব নালাগে। দস্ত চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত।



৬. তামোল-পাণ, পাণ-মছলা, বিড়ি-চিগাৰেট, ধূপাত-চাখা, মদ আদি মুখগহ্বৰৰ বাবে অপকাৰী। সেইবোৰ পৰিত্যাগ কৰক।



৭. শৰীৰৰ বাবে উপকাৰী ভিটামিন (এ, বি, চি, ডি) আৰু খনিজ লৱণ, কেলছিয়াম-ফছফৰাছযুক্ত খাদ্য যেনে- গাখীৰ, কণী, মাছ, মাংস, সেউজীয়া শাক-পাচলি, ফল-মূল আদি খাদ্য তালিকাত বেছিকৈ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।

মুখগহ্বৰৰ চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা থকা চৰকাৰী চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়সমূহৰ তালিকা

বাক্সা
ড° ৰবি বড়ো অসামৰিক চিকিৎসালয়
বৰপেটা
ফখৰুদ্দিন আলী আহমেদ চিকিৎসা মহাবিদ্যালয়
আৰু চিকিৎসালয়
বঙাইগাঁও
বঙাইগাঁও অসামৰিক চিকিৎসালয়
কাছাৰ
এছ. এম. দেৱ অসামৰিক চিকিৎসালয়
দৰং
মঙলদৈ অসামৰিক চিকিৎসালয়
ধেমাজি
ধেমাজি অসামৰিক চিকিৎসালয়
ডিব্ৰুগড়
অসম চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়

ধুবুৰী
ধুবুৰী চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়
ডিম্বা হাচাও
হাফলং অসামৰিক চিকিৎসালয়
গোৱালপাৰা
গোৱালপাৰা অসামৰিক চিকিৎসালয়
গোলাঘাট
এছ.কে.কে. অসামৰিক চিকিৎসালয়
হাইলাকান্দি
এছ. কে. ৰয় অসামৰিক চিকিৎসালয়
যোৰহাট
যোৰহাট চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়
কামৰূপ মহানগৰ
জিলা চিকিৎসালয়, সোণাপুৰ

কামৰূপ গ্ৰাম্য
তোলাৰাম বাফনা অসামৰিক চিকিৎসালয়
কাৰ্বি আংলং
ডিফু চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়
কৰিমগঞ্জ
কৰিমগঞ্জ অসামৰিক চিকিৎসালয়
কোকৰাঝাৰ
আৰ.এন.বি. অসামৰিক চিকিৎসালয়
লখিমপুৰ
লখিমপুৰ চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়
নলবাৰী
নলবাৰী চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়
নগাঁও
ভোগেশ্বৰী ফুকননী অসামৰিক চিকিৎসালয়

মৰিগাঁও
মৰিগাঁও অসামৰিক চিকিৎসালয়
শিৱসাগৰ
শিৱসাগৰ অসামৰিক চিকিৎসালয়
শোণিতপুৰ
কনকলতা অসামৰিক চিকিৎসালয়
তিনিচুকীয়া
তিনিচুকীয়া অসামৰিক চিকিৎসালয়
ওদালগুৰি
ওদালগুৰি অসামৰিক চিকিৎসালয়

আপোনাৰ
মুখখনক লৈ
গৰ্বিত হওক