मुख स्वास्थ्य पर तंबाकू के दुष्प्रभाव

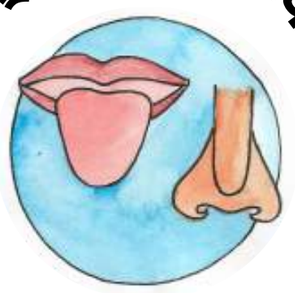
समय से पहले दांतों का गिरना



मुँह से बदबू आना

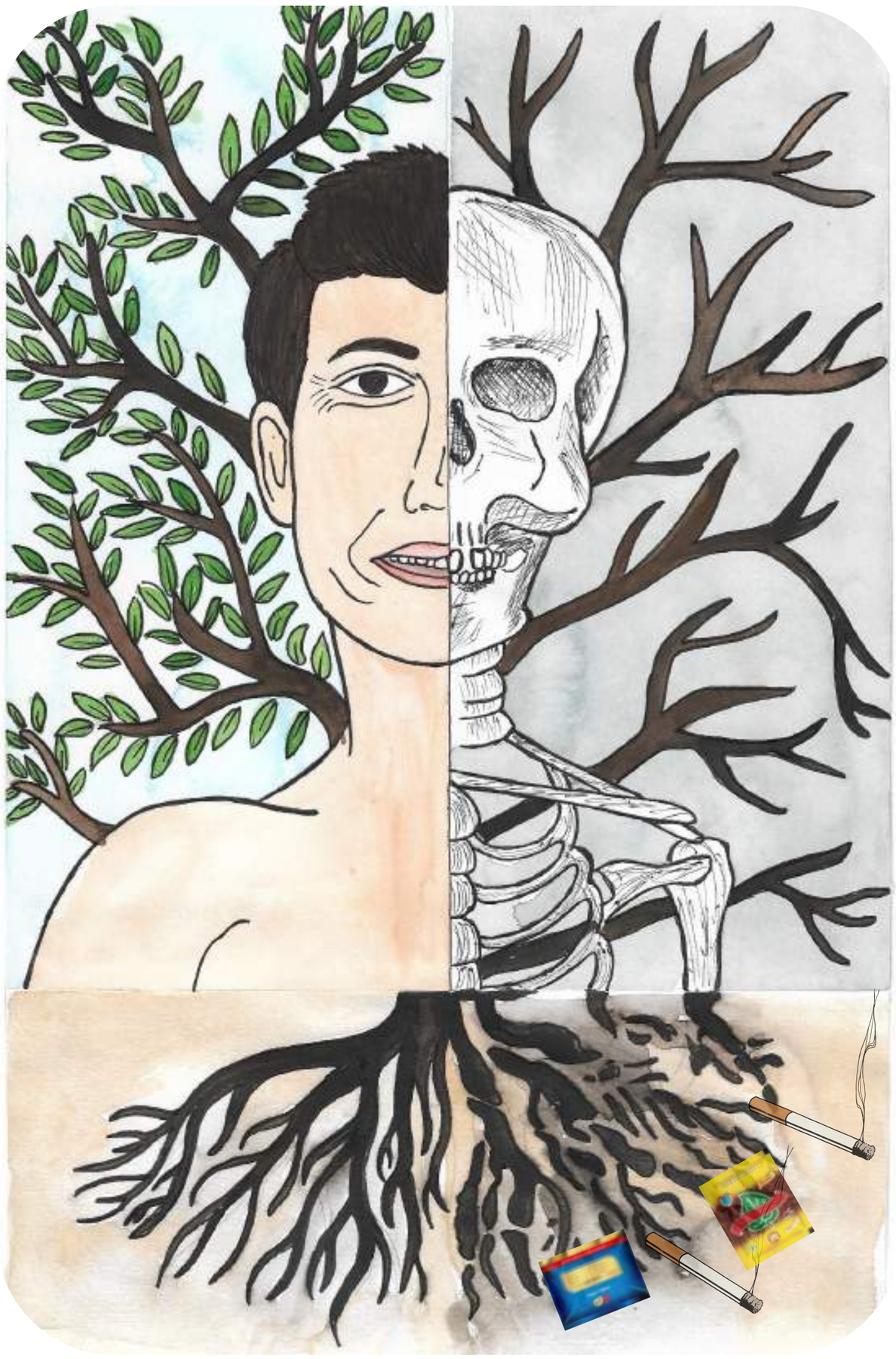


स्वाद में बदलाव



कैंसर से पहले होने वाले घाव

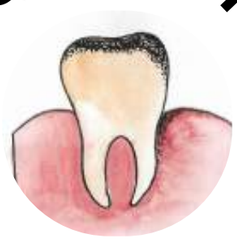




दाँतों का घिसना



दांतों में सड़न



दांतों का पीलापन होना



मुख कैंसर



मसूड़ों की बीमारी



राष्ट्रीय संसाधन केंद्र- मुख स्वास्थ्य और तंबाकू निवारण

राष्ट्रीय मुख स्वास्थ्य कार्यक्रम , स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत

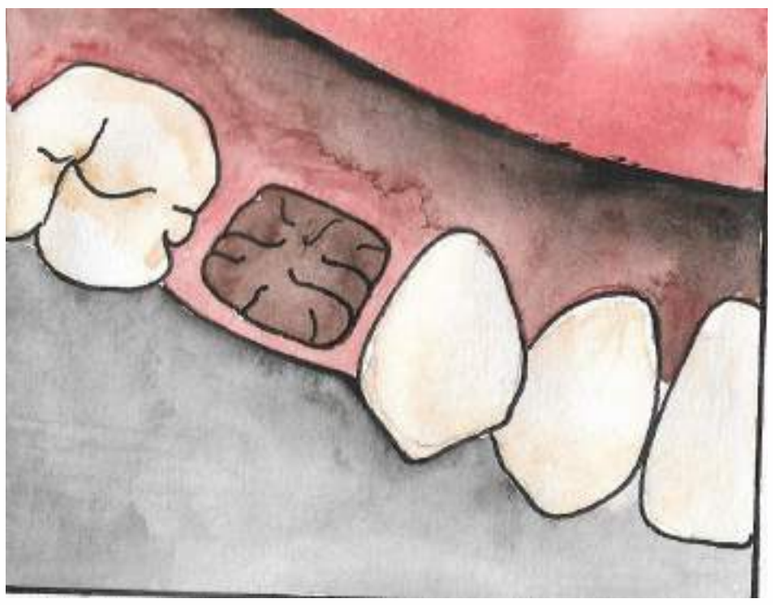
मौलाना आजाद दन्त विज्ञान संस्थान

NATIONAL ORAL HEALTH PROGRAMME (NOHP)

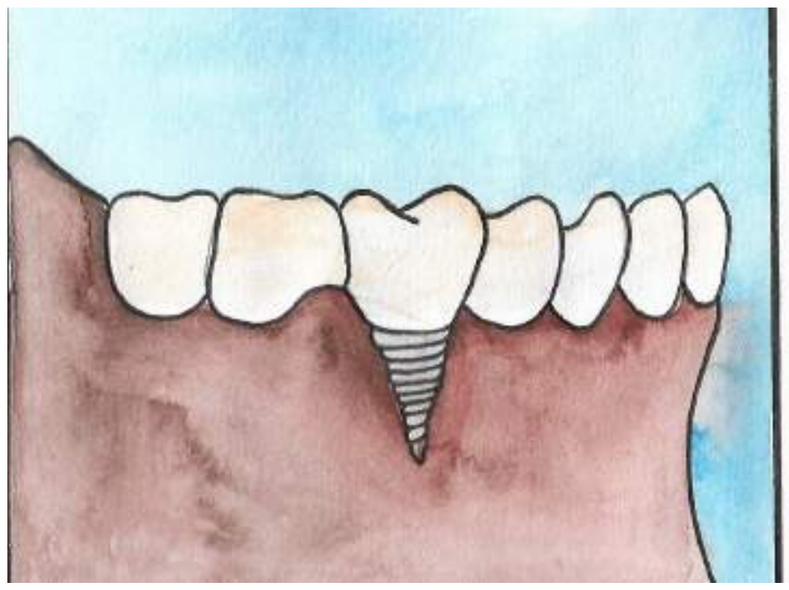
National Resource Centre Oral Health & Tobacco Cessation, NOHP, MoHFW, GoI
Maulana Azad Institute of Dental Sciences, GNCT of Delhi

MAIDS

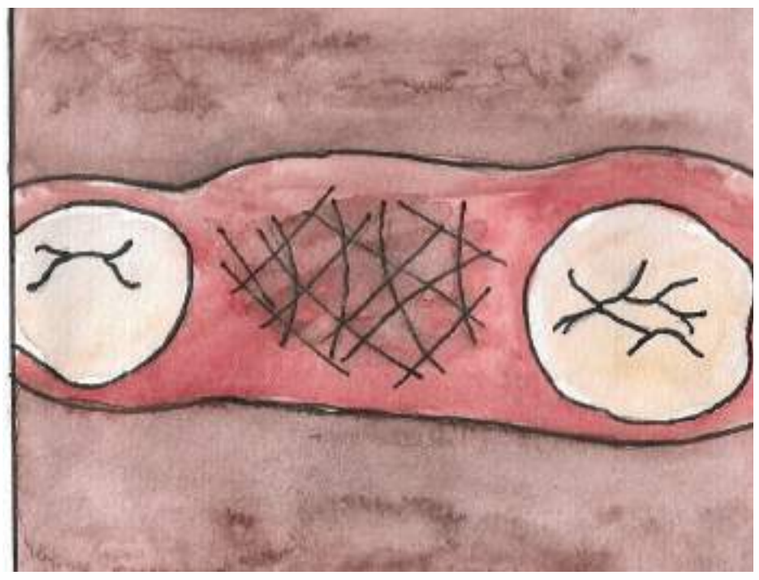
तम्बाकू का दन्त चिकित्सा उपचार पर दुष्प्रभाव



दाँत निकालने के बाद
घाव का ना भरना



असफल डेंटल इम्प्लांट उपचार



डेंटल सर्जरी के बाद
घाव देरी से भरना



मधुमेह से होने वाली मुख
बिमारियों मे वृद्धि



दांतो के दर्द में वृद्धि



दांतो में धब्बे पड़ना और
मसाला भरे दांतो का टूटना

5 + 1 मुख स्वास्थय और स्वछता के सुनहरे नियम



प्रत्येक भोजन के बाद साफ पानी से
मुँह मे कुल्ला करें ।



संतुलित आहार
का सेवन करें ।



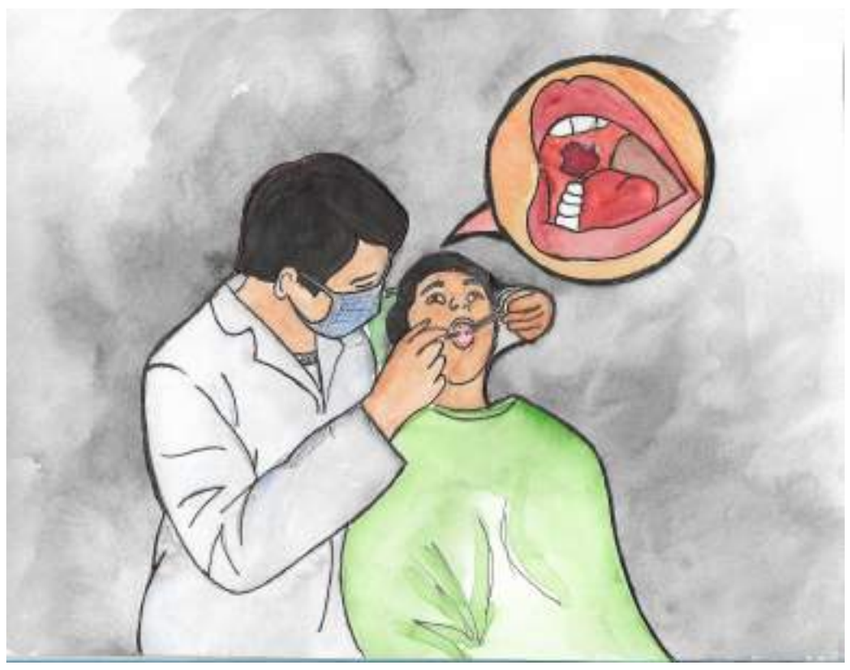
तंबाकू के इस्तेमाल
से दूर रहे ।



चिपचिपे और मीठे खाद्य
पदार्थों का सेवन न करें ।



दिन में २ बार फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट
के साथ ब्रश करें ।



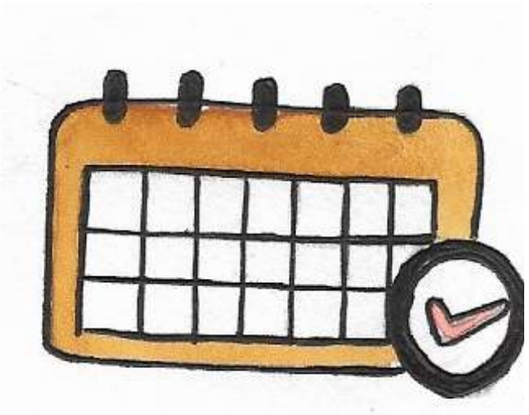
नियमित रूप से हर **6** महीने मे अपने दन्त
चिकित्सक से जाँच करवाये ।

तंबाकू छोड़ने के पाँच सुझाव

आइए हम तंबाकू छोड़ने में आपकी सहायता करें

01. अपने आप को तैयार करें

“ तंबाकू छोड़ने की एक निश्चित तारिक निर्धारित करें ”।



02. अपने दोस्तो और परिवार से समर्थन प्राप्त करें ।



03. तंबाकू के सेवन को उकसाने वाली स्तिथियों से बचे।

“ तनाव से जागरूक रहे ”



04. अपने काम पर ध्यान लगाये एवं अपनी रुचियों में मन लगाये ।



05. किसी स्वास्थ्य चिकित्सक से तंबाकू निवारण के लिए परामर्श लें ।



राष्ट्रीय संसाधन केंद्र- मुख स्वास्थ्य और तंबाकू निवारण

राष्ट्रीय मुख स्वास्थ्य कार्यक्रम , स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत

मौलाना आजाद दन्त विज्ञान संस्थान