

# পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য মুখের স্বাস্থ্য

মুখের স্বাস্থ্যবিধি ভালোভাবে পালন করা জীবনব্যাপী একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। মুখের স্বাস্থ্যবিধির প্রতি অবহেলা করলে পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তিদের দাঁতের গর্ত এবং মাড়ির রোগ হতে পারে যা পরবর্তীতে গুরুতর সমস্যার কারণ হতে পারে। নিয়মিত ভাবে দাঁতের ডাক্তারের কাছে যাওয়া (বছরে দুইবার) পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য এবং শিশুদের জন্য সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার দাঁত এবং মাড়ি সুস্থ রাখার জন্য পরামর্শ:

- দাঁতের প্লেক অপসারণের জন্য ফ্লোরিনযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুইবার ব্রাশ করুন
- আপনার দাঁত এবং মাড়ির নিচের মধ্যবর্তী স্থান থেকে প্লেক দূর করার জন্য প্রতিদিন ফ্লস ব্যবহার করুন
- নরম ব্রাশের টুথব্রাশ ব্যবহার করুন
- চিনিযুক্ত এবং আঠালো খাবার এবং পানীয় গ্রহণ সীমিত রাখুন
- প্লেক ব্যাক্টেরিয়া থেকে মুক্ত থাকার সুবিধার্থে মাউথ রিঞ্জ ব্যবহার করুন
- আপনার কোন অসুখ বিসুখ থাকলে বা আপনি কোন ওষুধ গ্রহণ করে থাকলে আপনার দাঁতের ডাক্তারকে তা বলুন



দাঁতের ডাক্তারের কাছে গেলে একই সাথে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ স্ক্রিনিং করা হয়—দাঁতের ডাক্তার মুখের ক্যান্সারের চিহ্ন পরীক্ষা করে দেখে। এলকোহল বা তামাক গ্রহণ আপনার মুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। দাঁতের ডাক্তারের কাছে আপনার নিয়মিত পরীক্ষার সময় মুখের ক্যান্সারের প্রায় সকল সতর্কতা চিহ্ন ধরা পড়ে।

৩৫ বছর বয়সের পর, পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তি দাঁতের  
ক্ষয়ের চেয়ে মাড়ির রোগে বেশি দাঁত হারায়।



২০১৪ সনে, মেকম্ব কাউন্টি হেলথ ডিপার্টমেন্ট কমিউনিটিতে মুখের স্বাস্থ্যের আরো উন্নতির জন্য প্রচারণার জন্য সকল কমিউনিটি গ্রুপের সহায়তার প্রয়োজনীয়তার ক্রমবর্ধমান চাহিদা লক্ষ্য করে। ফলে ২০১৫ সনে, মেকম্ব কাউন্টি ওরাল হেলথ কোয়ালিশন (MCOHC) স্থাপিত হয়। মেকম্ব কাউন্টিতে মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে একসাথে কাজ করার জন্য এই কোয়ালিশনে বারোটির অধিক সংস্থার প্রতিনিধিত্বকারী সদস্য রয়েছে।

#### রূপকল্প:

মেকম্ব কাউন্টির সকল বাসিন্দা ভাল মানের এবং সুলভে মুখের স্বাস্থ্যের পরিষেবা লাভ করবে এবং মুখের স্বাস্থ্যের বিষয়টি তাদের সার্বিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের সাথে সমন্বিত থাকবে।

#### লক্ষ্য:

মেকম্ব কাউন্টি ওরাল হেলথ কোয়ালিশনের লক্ষ্য হচ্ছে মেকম্ব কাউন্টির সকল মানুষের মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন।

আরো জানুন এবং মুখের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত রিসোর্স দেখুন:

[health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition](http://health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition)

586-463-1254

মিশিগান ডেন্টাল এসোসিয়েশনের মাধ্যমে আপনার নিকটস্থ দাঁতের ডাক্তার খুঁজে নিন:

[www.smilemichigan.com](http://www.smilemichigan.com)