

किरा लागेको दाँतमा सरल (नदुखाईकन) दाँत भर्ने विधि



स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको लागि

तालिम पुस्तिका

Palwasha Momand
Jayanthi Stjernswärd
2008

(The content of this manual is reproduced from the original ART manual written by Dr. Jo Frencken, Prof Prathip Phantumvanit, Prof Taco Pilot, Dr. Yupin Songpaisan and Dr. Evert van Amerongen and published by the WHO Collaborating Centre for Oral Health Services Research in Groningen, The Netherlands in 1997')

Design and layout by Gisela Ladda Tayanin
WHO Collaborating Centre

Nepali Translation by :

Mr. Raj B. Shrestha

Araniko Dental Hospital, Madhyapur Thimi, Bhaktapur

Address for correspondence:

Dr. Jayanthi Stjernswärd

Director, WHO Collaborating Center

Faculty of Odontology, Malmo University

Carl Gustavs Väg 34,

SE-205 06 Malmo,

Sweden

E-mail: Jayanthi.Stjernsward@mah.se

- बिषय सूचि -

सरल (नदुखाईकन) दाँत भर्ने विधि (ART)	५
सरल दाँत भर्ने विधिको लागि आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू	६
नदुखाईकन भर्ने मिल्ने दाँतहरूको पहिचान	९
काम गर्न बस्ने तरीकाहरू	१०
दाँत भर्नेको लागि मुखलाई तयारी गर्ने	११
दाँत भर्ने ठाउँ बनाउने तरीका	१२
दाँत भर्ने ठाउँ सफा गर्ने तरीका	१३
दाँत भर्ने सामग्री (Glass-Ionomer) मिसाउने	१३
एउटा पाटो भएको Cavity भर्ने तरीका	१४
धेरै वटा पाटो भएको Cavity भर्ने तरीका	१५
सफाई तथा संक्रमणको रोकथाम	१६
सफाई तथा निर्मलिकरण	१६
References	१८
Acknowledgement	१८
<u>ART कार्यक्रमका उदाहरणहरू :</u>	
क. ब्राजिल	१९
ख. दक्षिण अफ्रिका	२१
ग. श्रीलंका	२२
घ. टर्की	२३

सरल (नदुखाईकन) दाँत भर्ने विधी

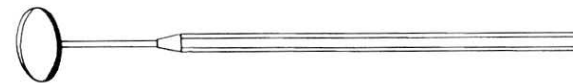
यो विधी किराले खाएको दाँतलाई बचाउनको लागि किराले खाएको भागलाई पुनःस्थापन गर्ने एउटा रक्षात्मक विधी हो । यो विधी अन्तर्गत कुनै पनि विद्युतिय उपकरणहरूको प्रयोग बिना नै हाते औजारको सहायताले किरा लागेका दाँतका भागहरू कोट्याएर निकालिन्छ, र सो खाल्डोमा glass-ionomer filling material भरेर दाँतको बनोट अनुसारको अग्लो होचो पारेर मिलाईन्छ । यो उपचार विधि अत्यन्त सरल भएको कारणले गर्दा किफायती पनि छ । दन्त उपचार देखि तर्सिने बालबालिका तथा हिचकिचाउने बयस्कहरूलाई यो विधिले हौस्याउँछ । यसका अतिरिक्त, यो विधीलाई कुनै ठूलो उपकरणहरूको आवश्यकता पर्दैन । यसलाई आवश्यक औजार, औषधी तथा सामग्रीहरू हाते भोलामा नै अटाउने खाल्का हुन्छन् । यो प्रविधी सम्बन्धी तालिम लिएका (दन्त स्वास्थ्य सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान नभएका) जो कसैले पनि सजिलै दाँत भर्ने काम सम्पन्न गर्न सक्छन् । आधुनिक दन्त उपकरण, उपचार प्रविधी तथा विद्युतीकरणको पहुँच नभएका ठाउँको लागि यो रक्षात्मक तथा पुनःस्थापन विधिलाई एउटा अत्यन्त राम्रो अवसरको रूपमा लिन सकिन्छ ।

साधन, श्रोत तथा जनशक्तिको कमिका कारणले गर्दा अ विकसित देशहरूमा किरा लागेको दाँतको उपचार प्रायशः गरिदैन भन्ने तथ्य विभिन्न तथ्यांकहरूले देखाई सकेको छ । यो तालिम पुस्तिकाको उद्देश्य स्वास्थ्यकर्मीहरू तथा दाँत तथा मुख सम्बन्धी स्वास्थ्यको विषयमा तालिम नलिएकाहरूलाई ART सम्बन्धी तालिम दिएर मुख्यतया बालबालिकाहरूको किरालागेको दाँत तथा कहिल्यै दाँतको उपचार नगराएका बालबालिकाहरूको दाँतको उपचारमा निपुर्ण गराउनु हो । यस्तो तालिमले दन्त चिकित्सकहरू नपुग्ने दुर्गम, हिमाली तथा पहाडी ग्रामिण समुदाय, विद्यालयहरू तथा विभिन्न विस्थापित तथा शरणार्थी शिविरहरूमा बालबालिकाहरूको दाँत भर्ने काममा सहयोग पुग्ने हुँदा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई यो तालिम लिन राज्यले प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ । दन्त स्वास्थ्य सम्बन्धी तालिम नलिएकाहरू पनि यो तालिम लिए पछि, बिना संकोच ART सम्पन्न गर्न निपुर्ण रहेको कुरा हालैको एउटा तथ्यांकले देखाई सकेको छ । प्रशिक्षणका सहभागीहरूको कार्यस्थलमा प्रशिक्षकहरूको आवधिक सुपरिवेक्षण भने अति आवश्यक छ । नदुखाईकन दाँत भर्ने विधि दाँतमा किरा लागेको सुरक्षा तथा दाँत र मुखको राम्रो स्वास्थ्यको लागि गरिने एउटा विधी हो । तर सबैभन्दा राम्रो विधि भनेको दाँत तथा मुखको राम्रो स्वास्थ्यको लागि दैनिक FLUORIDE युक्त मन्जनले दाँत माभेरेर दाँत तथा गिँजालाई स्वस्थ राख्नु नै हो ।

सरल दाँत भर्ने विधीको लागि आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू

Instruments (औजारहरू):

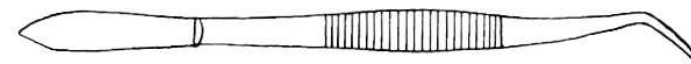
- A. **MOUTH MIRROR** (Fig. 1) – मुख भित्र परीक्षण गर्ने एना ।



- B. **EXPLORER/PROBE** (Fig. 2) - दाँत किराले खाएको भाग ठम्याउन प्रयोग गरिने औजार । अति सानो किराले खाएको स्थानमा तथा धेरै गहिरो किराले खाएको भागमा यसले कोट्याउनु हुँदैन ।



- C. **PAIR OF TWEEZERS** (Fig. 3) - कपास तथा गजका टुक्राहरू समाल्ने चिम्टा ।



- D. **SPOON EXCAVATOR** (Fig. 4-5) – किरा लागेको दाँतका भागहरू कोट्याएर निकाल्ने औजार ।



- E. **DENTAL HATCHET** (Fig. 6) – किरा लागेको दाँतमा Glass Ionomer Cement भर्नेको लागि प्वाल ठूलो बनाउने औजार ।

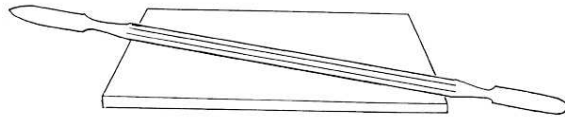


F. APPLIER/CARVER (Fig 7)- यो औजारको चेप्टो भागलाई दांत भर्ने मसला दांतको प्वालमा भर्न प्रयोग गरिन्छ भने तिखो भाग उब्रिएको सिमेण्ट फ्रिक्न तथा दांतको बनोट अनुसार मिलाउनमा प्रयोग गरिन्छ ।



Fig. 7

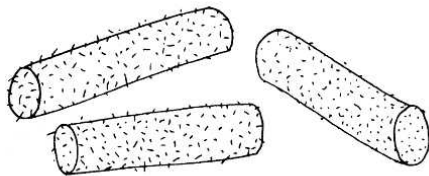
G. MIXING-PAD and SPATULA (Fig. 8) –**MIXING-PAD** मा Glass Ionomer Cement को पाउडर तथा तरल पदार्थ राखिन्छ भने **SPATULA** ले पाउडर तथा तरल पदार्थलाई मिसाउन प्रयोग गरिन्छ ।



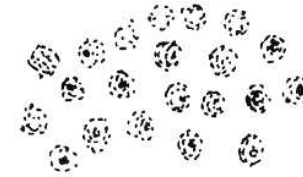
Materials (सामग्रीहरु)

यो सरल दांत भर्ने विधिमा glass-ionomer filling material बाहेक अन्य सामग्रीहरुको पनि आवश्यकता पर्दछ ।

A. COTTON WOOL ROLLS (Fig. 9) –कपासलाई हाम्रो हातको कान्छी औला भन्दा केहि छोटो तथा सानो आकारमा गुईठा जस्तो बनाईन्छ । यसले मुखमा रहेको थुक तथा च्याललाई सोस्नमा मदत गर्दछ ।

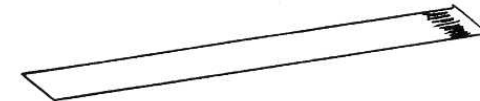


B. COTTON WOOL PELLETS (Fig. 10) – कपासलाई सानो केराउको दाना आकारमा साना साना डल्ला बनाईन्छ । यसको प्रयोग सिमेण्ट भर्ने ठाउँ (खाल्टोलाई) सफा गर्नको लागि गरिन्छ ।

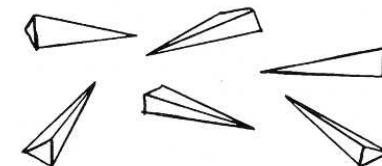


C. PETROLEUM JELLY – यसको चलनचल्तीको नाम Vaseline पनि हो । Glass-ionomer filling material लाई हातको पन्जामा टासिन नदिन तथा Filling materials लाई चिस्यानबाट टाढा राख्नको लागि यो प्रयोग गरिन्छ ।

D. PLASTIC STRIP (Fig. 11)- यसको प्रयोग दांतको छेउको भागमा सिमेण्ट भर्नु पर्दा सिमेण्ट नबगोस र बाहिर नजाओस भन्नको लागि दांतलाई तिन तिरबाट घेर्नलाई प्रयोग गरिन्छ । अझ हाम्रो चलनचल्तीको भाषमा भन्न पर्दा ढलान गर्दा खेरी प्रयोग गरिने फर्माको रुपमा लिन सकिन्छ ।



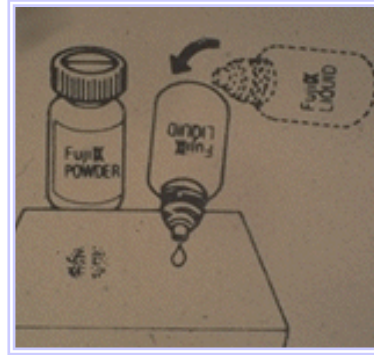
E. WEDGES (Fig. 12) –यसको प्रयोग दांत र गिंजाको बिचमा Filling Materials नजाओस भन्नको लागि Plastic Strip लाई खुकुलो हुन नदिन गिंजा माथी दुई दांतको बिचको भागमा चुकुलको रुपमा प्रयो गरिन्छ ।



Filling Material (दांत भर्ने सामग्रीहरू)

A. GLASS-IONOMER (Fig. 13) - यो Filling Materials एक भाग पाउडर तथा एक भाग भोलमा आउन्छ। दांत भर्ने बेलामा मात्र यसलाई मिसाइन्छ।

B. DENTINE CONDITIONER — यसको प्रयोग Filling Materials दांतमा राम्रोसंग टाँसियोस भन्नको लागि सिमेण्ट भर्नु अघि यसको लेप लगाईन्छ।



नदुखाईकन भर्ने मिल्ने दाँतहरूको पहिचान

दांतमा किरा लागेको चिन्ने (चित्र नं. १४)

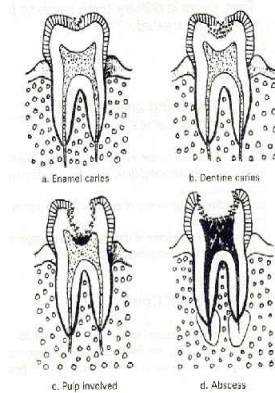
दांतको सतहमा कुनै प्वाल हुनु वा खाल्टो भएर दांतको सतहको कुनै टुक्रा भाँचिनु वा चोईटिनुलाई दांतमा किरा लागेको रूपमा लिन सकिन्छ।

माथि चित्र नं. २ मा देखाइएको Explorer /Probe को मदतले दांतको त्यस्ता भागमा जाँच गर्नु भन्ने किरा लागेको भाग नरम तथा हल्का लचकदार भएको अनुभव गर्दछौं।

भर्खरै किरा लाग्न शुरु गरेको स्थान हल्का पहेंलो हुन्छ भने धेरै अघि देखि किरा लाग्न शुरु गरेको स्थान गाढा खैरो हुन्छ।

हामीले के पनि बुझ्नु जरुरी छ भने दांतका सतहमा कुनै स्थानको रंग परिवर्तन हुँदा किरा लागेको भन्न मिल्दैन।

कहिले काहीं किरा लागेर नभै कुनै कुनै खानाको कारणले गर्दा पनि दांतको रंगमा परिवर्तन आउने गर्दछ।



ART गर्न सकिने अवस्था:

- दांतमा खाल्टो वा प्वाल छ भने।
- दांतको खाल्टो वा प्वाललाई हामीसित भएको औजारले राम्रोसंग सफा गरेर किरा रहित गर्न सकिन्छ भने।

ART गर्न नसकिने अवस्था:

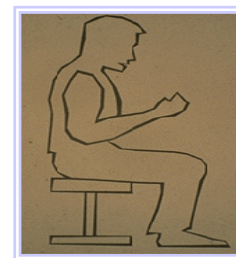
- यदि किरा लागेको दांतको गिंजाबाट पिप वा कुनै तरल पदार्थ बगेको छ भने अथवा त्यो दांतको गिंजा सुन्निएको छ भने ART प्रविधिबाट दांत भर्ने मिल्दैन।
- किरा लागेको खाल्टो वा प्वाल धेरै गहिरो छ भने दांत भर्ने मिल्दैन किनकी यस्तो अवस्थामा संक्रमण जरासम्म पुगेको हुन सक्दछ।
- यदि दांत धेरै पहिले देखि दुखेको छ भने अथवा दांतमा धेरै पुरानो संक्रमण (Cronic Infection) छ भने।
- दांतमा प्वाल वा खाल्टो छ तर हामीसंग उपलब्ध औजारले भ्याउदैन भने।
- दांतमा प्वाल वा खाल्टो त छ तर दुई दांतको बिचमा माथिल्लो सतहमा नभै छेउमा किरा लागेको भएमा दांत भर्ने मिल्दैन।

काम गर्न बस्ने तरिकाहरू (चित्र १५ देखि १७)

काम गर्ने (OPERATOR) को बसाई (तपाईंको बसाई Your Position)

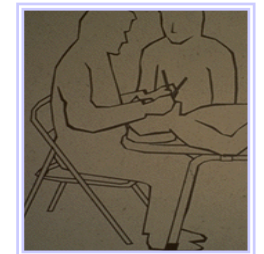
- काम गर्ने मानिस (Operator) मेचमा आरामले बस्नु पर्दछ। उसको ढाड सिधा र तिघ्रा भुईसंग समानान्तर भई दुवै खुट्टाले भुईमा टेकेको हुनु पर्दछ।
- Operator बस्ने मेचको उचाई विरामीको दांतहरू राम्रोसंग हेर्न सकिने किसिमले मिलाइएको हुनु पर्दछ।

Operator र सहयोगी मिलेर मात्र मुखको राम्रो उपचार गर्न सकिन्छ। तैपनि सहयोगी (Assistant) सधैं हुँदैनन्। सहयोगी छ भने विरामीको बायाँ पट्टि बस्नु पर्दछ र आफ्नो ठाउँ बदलिनु हुँदैन।



चित्र १५

चित्र १५ र १६ दांत भर्ने व्यक्ति (Operator) को बसाई अवस्था



चित्र १६



चित्र १७

दांत भर्ने व्यक्ति (Operator) को बसाई तरीका

बिरामी बस्ने तरीका (चित्र १८)

- बिरामी सम्म परेको सतहमा आरामले पल्टिनु पर्दछ । बिरामी बस्ने चेयर अथवा सतह आरामदायी र भरपर्दो हुनु पर्दछ, जसले लामो समयसम्म पनि बिरामीलाई आराम देओस् ।

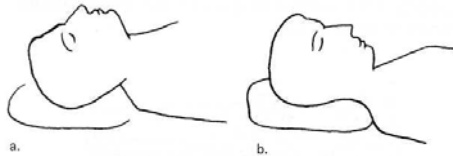


चित्र नं. १८

दांत भर्दा बिरामीको बसाई

बिरामीको टाउको राख्ने तरीका (चित्र नं. १९)

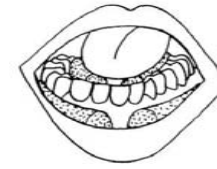
- चिउंडो उठाई टाउको लाई पछाडी ढल्काउने जसले गर्दा माथिका माथिका दांतहरु राम्रोसंग देखियोस् । हेर्नुहोस् चित्र (a)
- चिउंडोलाई तल ढल्काई सामान्य अवस्थामा राख्ने जसले गर्दा तलका दांतहरु राम्रोसंग देख्न सकियोस् । हेर्नुहोस् चित्र (b)



दांत भर्नेको लागि मुखलाई तयारी गर्ने (चित्र नं. २० र २१)

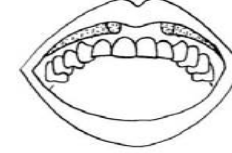
ART गर्दा, हामीले काम गर्ने दांतलाई सुख्खा र सफा राख्नु नै प्रमुख र अति जरुरी काम हो । यसको लागि हाम्रो हातको कान्छी औला भन्दा सानो आकारमा बनाइएका कपासका

गुईंठाहरुलाई (COTTON WOOL ROLLS-Fig. 9 मा देखाइएका) दांतको अगाडी वा अगाडी पछाडी दुबै तर्फ प्रयोग गर्दछौं । यस प्रकारका कपासका गुईंठाहरुले छोटो समयको लागि मुखको थुकलाई सोसेर भर्नु पर्ने दांतलाई सुख्खा राख्न मदत गर्दछ ।



चित्र नं. २०

तल्ला दांत भर्दा कपासका गुईंठाहरु प्रयोग गरेको (चित्र नं. २०)

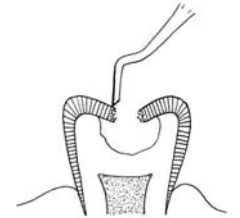
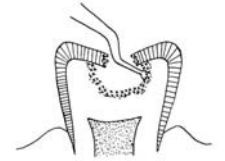


चित्र नं. २१

माथिल्ला दांतहरु भर्दा कपासका गुईंठाहरु प्रयोग गरेको (चित्र नं. २१)

दांत भर्ने ठाउँ बनाउने तरीका (चित्र नं. २२)

- कपासका गुईंठालाई भर्ने दांतको अगाडी पछाडी राख्ने जसले थुक सोसेर सो स्थानलाई सुख्खा राख्न मदत गर्दछ ।
- चित्र नं. ४ र ५ मा देखाइएका Excavator प्रयोग गरी गोलाकार तरीकाले (चम्चा चलाएको जस्तै) घुमाई किरा लागेका दांतका भाग (Soft Caries) निकाल्ने ।
- यदि किरा लागेको भाग (Cavity) को मुख सानो छ भने चित्र नं. ६ मा देखाइएको औजार Dental Hatchet लाई Cavity मा पसाई अगाडी पछाडी चलाउने । (ताल्लामा सांचो राखेको जस्तै गरी)
- **ART** गर्नु पर्ने दांत सुख्खा भएमा प्वाल ठूलो बनाउन सजिलो हुन्छ, तसर्थ थुकले भिजेका कपासका गुईंठाहरुलाई भिक्केर अर्को सुख्खा गुईंठाहरु राख्नु पर्दछ ।
- किरालागेको सम्पूर्ण भागहरु खाल्टोबाट निकाली सकेपछि भिजेको कपासको टुक्राले सो भागलाई राम्रोसंग सफा गर्ने ।



चित्र नं. २२

Excavator ले किरा लागेको भाग निकालेको चित्र (माथि)

Dental Hatchet ले खाल्टो ठूलो बनाइएको चित्र (तल)

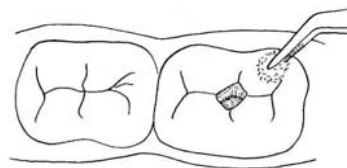
दांत भर्ने ठाउँ सफा गर्ने तरीका (चित्र नं. २३)

दांत भर्ने मसलाहरू दांतको सतहमा राम्रोसंग टाँसिनको लागि किरा लागेका भागहरू निकालेको खाल्टो राम्रोसंग सफा गर्नु पर्दछ। यसको लागि *Dentine Conditioner* ले दांत भर्नु पर्ने सतह सफा गर्नु पर्दछ।

- एक थोपा *Dentine Conditioner* लाई Mixing Pad/Slab मा राख्ने।
- सानो केराउको दाना आकारमा तयार पारिएका कपासको डल्लोलाई चिम्टा (Tweezer) ले च्यापेर Mixing Pad/Slab मा रहेको *Dentine Conditioner* मा भिजाउने र सो कपासले सिमेण्ट भर्नु पर्ने खाल्टोलाई १० देखि १५ सेकेण्ड जति सफा गर्ने।
- त्यसको लगत्तै सानो केराउको दाना आकारका कपासलाई पानिमा भिजाएर दांत भर्नु पर्ने खाल्टोमा २ चोटी सफा गर्ने।
- अन्तमा सुख्खा कपासले दांत भर्नु पर्ने खाल्टोलाई सफा गर्ने।

यदि दांत भर्नु पर्ने खाल्टो Cavity मा रगत लागेको भएमा वा रगत आएमा कपासले थिचेर रगत रोक्नु पर्दछ र पानिले

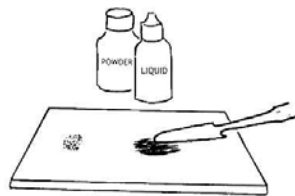
राम्रोसंग सफा गर्नु पर्दछ। त्यसपछि दांत भर्नु पर्ने खाल्टोलाई माथि उल्लेख गरिए अनुसार सफा गर्नु पर्दछ।



चित्र नं. २३

दांत भर्ने सामग्री Glass-Ionomer मिसाउने (चित्र नं. २४)

Glass-Ionomer Filling Materials उत्पादक कम्पनिले दिएको निर्देशन अनुसार गर्ने। एक चिम्टी *Glass-Ionomer* पाउडरलाई Mixing Pad मा राख्ने र Spatula ले सो पाउडरलाई बराबर २ भाग लगाउने। *Glass-Ionomer* को एक थोपा भोल पाउडरसंगै Mixing Pad मा राख्ने र Spatula को मदतले Mixing Pad मा फिजाउने र एकभाग पाउडर त्यसमा मिसाउने। सो पाउडर भिज्नु थाले पछि अर्को भाग पाउडर पनि मिसाउने। *Glass-Ionomer Filling Materials* मिसाउने यो विधि २० देखि ३० सेकेण्ड भित्र पुरा गरि सक्नु पर्दछ।

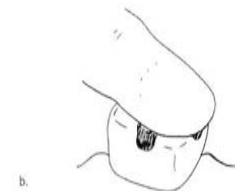


चित्र नं. २४

Glass-Ionomer Filling Materials मिश्रण गरेको

एउटा पाटो भएको Cavity भर्ने तरीका (चित्र नं. २५ a देखि d)

- सम्पूर्ण औजारहरू तथा सामग्रीहरू उपलब्ध छन् वा छैनन् निरिक्षण गर्ने।
- माथि बर्णन गरिएको विधि अनुसार भर्नु पर्ने दांत सुख्खा राख्ने।
- माथि बर्णन गरिएको विधि अनुसार भर्नु पर्ने दांतमा Cavity बनाउने।
- माथिबर्णन गरिएको विधि अनुसार Filling Materials लाई मिसाउने
- Applier/Carver ले मिसाइएको Filling Materials को Mixture लाई Cavity मा राख्ने Spoon Excavator को गोलाकार भागले Mixture लाई थिच्ने ताकि Cavity को भित्री तहसम्म Filling Materials पुगोस्। (a.)
- पन्जा लगाएको हातको चोरी औलामा अलिकति Petroleum Gelly दल्ने।
- *Petroleum Gelly* लगाएको चोरी औलाले Cavity मा राखिएको Mixture लाई थिच्ने र केहि Second पछि विस्तारै औलालाई छेउतिरबाट निकाल्ने (b.)
- बढि भएको Mixture लाई मभौला वा ठूलो Excavator को मदतले निकाल्ने।



चित्र नं. २५

- दांतलाई सुख्खा राख्दै *Filling Materials* कडा नभए सम्म १/२ मिनेट कुर्ने।
- *Carver* को मदतले Filling गरेको दांत अग्लो छ कि छैन हेर्ने
- *Filling Materials* लाई मुखमा आउने थुकले भिज्नुबाट जोगाउनको लागि थप अलिकति Petroleum Gelly, Filling माथि लगाउने।
- मुखबाट कपासका गुईँठाहरू निकाल्ने।
- विरामीलाई कम्तीमा १ घण्टा सम्म केहि पनि नखान सल्लाह दिने।

धेरैवटा पाटो भएको Cavity भर्ने तरिका

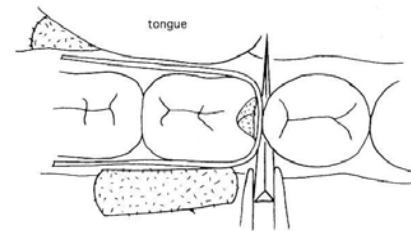
(चित्र नं. २६ देखि २८)

- मुखलाई सुख्खा राखेर काम गर्नु पर्दछ । यसको लागि कपासको गुईँठाहरूको प्रयोग गरिन्छ र आवश्यकता अनुसार कपासका गुईँठाहरू फेर्नु पर्दछ ।
- दाँत भर्नु पर्ने खाल्टो (Cavity) सफा र बाहिरी भाग पनि चिल्लो, सफा र किरा (Caries) रहित हुनु पर्दछ ।
- **Plastic Strip** -चित्र नं. ११) ले भर्नु पर्ने दाँतलाई चारैतिरबाट घेर्ने ।
- **Plastic Strip** -चित्र नं. १२) लाई सहि ठाउँमा मिलाउन नरम काठको चुकुल (Wedge) लाई दाँत र गिंजाको Margin मा छिराउने ।
- **Filling** गर्नु पर्ने Cavity लाई माथि बर्णन गरे अनुसार सफा गर्ने ।
- माथि बर्णन गरिए अनुसार मिश्रण गरिएको Mixture लाई अलि माथि उठ्ने गरी Cavity मा राख्ने ।
- **Plastic Strip** लाई पञ्जा लगाएको हातको चोरी औंला तथा बुढी औंलाले बलियोसंग समात्ने ।
- **Filling Materials** कडा भएपछि Wedge र Plastic Strip निकाल्ने र Filling माथि Petroleum Jelly लगाउने ।
- बढि भएको Filling Materials लाई Carver को मदतले निकाल्ने र अग्लो छ, छैन जाच्ने र अग्लो भएमा मिलाउने । अन्तमा Filling Materials लाई मुखमा आउने थुकले भिजनबाट जोगाउन अलिकति Petroleum Jelly फेरी दल्ने ।
- मुखबाट कपासका गुईँठाहरू निकाल्ने ।
- विरामीलाई १ घण्टा सम्म केहि नखान सल्लाह दिने ।



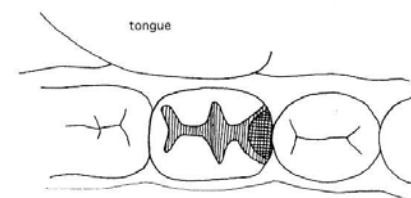
चित्र नं. २६

अघिल्ला माथिको दाँत भर्ने Plastic Strip लाई कसेर राख्नको लागि नरम काठको चुकुल (Wedge) प्रयोग गरिएको ।



चित्र नं. २७

किरा लागेको बंगारा भर्नेको लागि प्रयोग गरिएको Plastic Strip र नरम काठको चुकुल (Wedge)



चित्र नं. २८

Glass-Ionomer Filling Material ले भरिएको बंगारा

सफाई र संक्रमणको रोकथाम

उपलब्ध भए सम्म दन्त उपचार गर्ने व्यक्तिले पंजा र मास्क लगाउनु अति आवश्यक छ । दन्त उपचार गराउने व्यक्ति (**Patient**) बाट दन्त उपचार गर्ने व्यक्ति (**Operator**) मा, **Operator** बाट **Patient** मा वा **Operator** को माध्यमबाट विरामीबाट विरामीमा हुन सक्ने संक्रमणलाई रोक्न तथा नियन्त्रण गर्नको लागि काम गर्ने स्थानलाई सफा तथा संक्रमण रहित बनाउनु र औजारहरूलाई निर्मलीकरण गर्नु अत्यन्त जरुरी छ ।

सफाई र निर्मलीकरण :

- काम सकिने वित्तिकै सबै औजारलाई सफा पानीमा डुबाएर राख्ने ।
- औजारमा लागेका फोहरहरूलाई ब्रसको मदतले साबुन पानीले सफा गर्ने ।

Autoclave छ भने, उत्पादकले निर्देश गरेको प्रयोग विधी अपनाउने ।
यदि Pressure Cooker उपलब्ध छ भने तल दिइएका कुराहरु उपयोगी हुनेछ ।

फिल्डमा :

- काठ, ग्यास, कोईलाबाट आगो बाल्नु होस् वा शौर्य उर्जा प्रयोग गरी तापको बन्दोबस्त गर्नु होस् ।
- साबुन पानिले राम्रोसंग सफा गरिएका औजारहरुलाई प्रेशर कुकरमा राख्नु होस् र २/३ सेन्टिमिटर डुब्ने गरी सफा पानी खन्याउनु होस् ।

प्रेसर कुकर प्रयोग गर्ने विधिलाई अनुशरण गर्नु होस्

- प्रेशर कुकरलाई चुलोमा बसालेर पानि उम्लन दिनुस् । प्रेशर कुकरको सिठी राख्ने स्थानबाट बाफ आउन थाले पछि सिठि राख्नु होस् ।
- आगोको सानो आंचमा प्रेशर कुकरलाई कम्तीमा १५ मिनेट राख्ने । उपलब्ध छ भने, टाईमरमा १५ मिनेटको टाईम सेट गर्ने ।
- प्रेशर कुकरबाट बाफ निस्किएको छ छैन ध्यान दिनु पर्दछ । यदि बाफ निस्किएको छैन भने प्रेशर कुकरमा पानी सुक्यो भन्ने बुझ्नु पर्दछ । यस्तो बेलामा प्रेशर कुकरलाई चुलोबाट भिकेर पुनः पानि थपेर अघिल्लो प्रक्या फेरी शुरु गर्नु पर्दछ ।
- प्रेशर कुकर खोल्दा विशेष ध्यान पुर्याउनु पर्दछ । पहिला त्यस भित्र रहेको बाफ लाई निकाल्नु पर्दछ ।
- प्रेशर कुकरलाई १५ मिनेट पछि चुलोबाट भिकेर सेलाउन दिने । सेलाई सकेपछि **Cheattle Forcep** को मदतले औजारहरु प्रेशर कुकरबाट भिकेर र सफा रुमालले पुछेर सुक्खा पार्ने ।
- Auto Clave मा निर्मलकरण गरिएका औजारहरुलाई बिको भएको स्टिलका बट्टा तथा भांडाहरुमा राख्नु उपयुक्त हुन्छ ।

यदि प्रेशर कुकर उपलब्ध नभएमा डेक्की वा गहिरो ठुलो तापकेमा पनि औजारहरु निर्मलकरण गर्न सकिन्छ । औजारहरु राखेको डेक्की वा तापकेमा औजारहरु डुब्ने गरी पानि राखेर बिको लगाई ३० मिनेट जति उमाल्नु पर्दछ ।

References

1. Frencken J, Phantumvanit P, Pilot T, Songpaisan Y, Amerongen E. Manual for the Atraumatic Restorative Treatment approach to control dental caries. WHO Collaborating Centre for oral health services research, Groningen, Netherlands, 1997.
(http://www.dhin.nl/art_manual___main.htm) 2008
2. WHO Oral Health Country/Area Profile Programme(CAPP)
(<http://www.whocollab.od.mah.se/expl/artintrod.html>), 2008

Acknowledgement

- We wish to extend our sincere thanks and appreciation to Prof Jo Frencken, International Centre for Oral Health, Nijmegen, Netherlands, for giving us permission to use the illustrations from the “Manual for the ART approach to control dental caries” for this presentation.
- We wish to extend our sincere thanks to Dr. Suja Shrestha & Dr. Sujata Jonchhe for their valuable support to translate this manual in Nepali.

(विश्व स्वास्थ्य संगठन, मुख स्वास्थ्य तथ्यांकमा प्रस्तुत गरिएका विभिन्न देशमा संचालन गरिएका ART कार्यक्रमका उदाहरणहरु 1)

Brazil

Atraumatic Restorative Treatment (ART) for a disadvantaged Brazilian Community: (<http://www.whocollab.od.mah.se/amro/brazil/data/brazilart.html>)



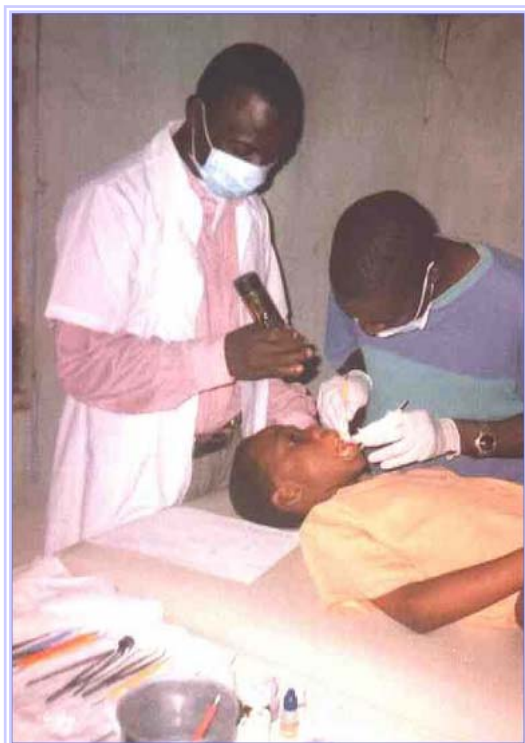
"मुख स्वास्थ्य कार्यकर्ता तालिम:सन् २००१ अक्टोबर, तिन जनाको मुख स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुको समूह यस क्षेत्रको परिवार स्वास्थ्य कार्यक्रममा समावेश गरिएका थिए । तिनै समूह तथा ग्रामिण स्वास्थ्य संजालका अन्य दन्त सहायकहरुलाई विश्वविद्यालयका शिक्षकहरुद्वारा Glass-Ionomer Cement प्रयोग गरेर ART गर्ने विधीको तालिम दिइएको थियो ।"

Source: Isolda Cerqueira Cruz, Débora Abreu Badaró, Manoel Damásio Machado Neto, Márcia Cançado Figueiredo, Mircelei Saldanha Sampaio and Andréa Centeno Rosa. Two-year Evaluation of Atraumatic Restorative Treatment (ART) in a Brazilian Disadvantaged Communities. IADR meeting, Baltimore, 2005, poster # 3039.

South Africa

Introducing the Atraumatic Restorative Treatment (ART) approach in

South Africa: Activity Report (<http://www.whocollab.od.mah.se/exp/artsa.html>)



“शरणार्थीहरूको सेवा: सन् १९९७ मा लेखपढ गर्न जान्ने १२ जना लाईबेरियन शरणार्थीहरूलाई विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्ड अनुरूपको मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी तालिमका अतिरिक्त ART सम्बन्धि तालिम दिइएको थियो । सो प्राथमिक मुख स्वास्थ्य कार्यक्रम ३ वर्ष पछि मात्र सन् १९९९ डिसेम्बरमा मात्र पुनरावृत्ति भयो र तालिम दिइएका १२ जनाले शरणार्थी शिविरमा डेण्टल क्लिनिक संचालन गरी ART विधिद्वारा दांत भर्ने काम गर्दै आई रहेका छन् ”

Source: Mickenautsch S. and Rudolph MJ. Implementation of the ART approach in South Africa: An activity report, SADJ 2001; 56: 327-329.

Sri Lanka

Atraumatic Restorative Treatment (ART) Programme in Sri Lanka:

(<http://www.whocollab.od.mah.se/searo/srilanka/data/srilankaart.html>)



“श्रीलंकाको Dental College को सामुदायीक दन्त सेवा विभागका दन्त चिकित्सकहरू तथा १० जना प्रशिक्षार्थीहरूको टोली केण्डी भन्ने स्थानको एउटा प्राथमिक विद्यालयमा महिनामा एकचोटी आउने गर्दछन् । दन्त स्वास्थ्य सेवाबाट बन्चित सो स्थानका बालबालिकाहरूका लागि स्कूलका प्रिन्सीपलले दन्त सेवा उपलब्ध गराउनको लागि आग्रह गर्नु हुन्थ्यो । दन्त चिकित्सकहरूको प्रत्यक्ष निगरानीमा डेण्टलका प्रशिक्षार्थीहरूद्वारा स्कूलको कक्षा कोठा वा स्कूलको परिसरमा नै विद्यार्थीहरूको दन्त परीक्षण तथा उपचार गरिन्छ । एक पटकमा २५ देखि ३० जना विद्यार्थीहरूको ART विधिद्वारा दांत भरिन्छ, भने वार्षिक करीब २५० जना विद्यार्थीहरूले यो सेवा प्राप्त गरिरहेका छन् ।”

Turkey

Atraumatic Restorative Treatment (ART) Programme in some rural areas of Turkey: (<http://www.whocollab.od.mah.se/euro/turkey/data/turkeyart.html>)



“प्रायशः दन्त चिकित्सकहरु, कहिले काहीं डेण्टल विषयका प्रशिक्षार्थीहरु दुर्गम एनातोलिया तथा बगिवार भन्ने एउटा सानो सहरमा आउने गर्छन् । जहाँ स्कूले विद्यार्थीहरु, छाप्रोमा बस्ने किसानका छोरा छोरीहरु तथा कपास खेतीमा संलग्न बच्चाहरुको ART विधीद्वारा दांत भरीन्छ ।”

Source: Dulgergil CT. et al. ART: Is it an efficacious filling technique or an effective preventive measure in rural districts? Journal of Marmora University Dental Faculty, 2000; 2: 123-129.