



## আপনার সন্তানের দাঁতের যত্ন নেওয়া

### দাঁতের ক্ষয়:

দাঁত ক্ষয়ের প্রধান কারণ হল দাঁতের উপরিভাগে অ্যাসিড আক্রমণ। এই অ্যাসিডটি ব্যাকটেরিয়া দ্বারা উত্পাদিত হয় যা ডেন্টাল প্লেক নামক ফিল্মে দাঁতের পৃষ্ঠে আঁকড়ে থাকে।

মিষ্টি, আঠালো, চিনিযুক্ত খাবার ফলকে অ্যাসিড তৈরি করতে সাহায্য করে যা দাঁতের ক্ষয় এবং মাড়ি থেকে রক্তপাত ঘটায়।

### দাঁত পরিষ্কার করা

শিশুদের তাদের দাঁত পরিষ্কার করতে শিখতে হবে। আপনার শিশুকে খেলনা হিসাবে একটি ছোট টুথব্রাশ দিয়ে শুরু করুন - স্নানের সময়টি একটি ভাল সময়। আপনার শিশুর দাঁত দেখা দেওয়ার সাথে সাথে পরিষ্কার করা শুরু করুন। একটি ছোট, নরম টুথব্রাশ এবং পানি ব্যবহার করুন। আপনার সন্তানের বয়স এক বছর হলে, ব্রাশে অল্প পরিমাণে জুনিয়র ফ্লোরাইড টুথপেস্ট লাগাতে শুরু করুন। শুধু টুথব্রাশে টুথপেস্টের একটু খানি লাগান। ঘুমানোর আগে শেষ বার আপনার সন্তানের দাঁত পরিষ্কার করা সবচেয়ে ভাল।

দশ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য সঠিকভাবে দাঁত পরিষ্কার করা কঠিন। আপনাকে দিনে অন্তত একবার সাহায্য করতে হবে। দীর্ঘদিন ধরে দাঁতে ব্যাকটেরিয়া থাকলে ব্রাশ করলে মাড়ি থেকে রক্ত পড়তে পারে। এটিকে মাড়ির প্রদাহ বলা হয় এবং এটি অস্বাস্থ্যকর মাড়ি। তাদের আবার সুস্থ করার জন্য মাড়িগুলিকে আরও ঘন ঘন পরিষ্কার করতে হবে, এমনকি ব্রাশ করার সময় রক্তপাত হলেও।

### ডেন্টাল ক্লস

ডেন্টাল ক্লস দিয়ে আপনি আপনার সন্তানের দাঁতের মাঝখানে পরিষ্কার করুন। কীভাবে ক্লসটি সঠিকভাবে ব্যবহার করবেন তা দেখাতে আপনার ডেন্টিস্টকে বলুন।

### কখন ডেন্টিস্টের কাছে যাবেন

আপনার বাচ্চাকে প্রায় এক বছর বয়স থেকে নিয়মিত ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যান। ডেন্টিস্টের কাছে যাওয়া নিরাপদ এবং দীর্ঘমেয়াদে আপনার অর্থ বাঁচাতে পারে।

### দাঁতের রোগ প্রতিরোধের টিপস

শিশুদের জন্য ক্ষয় এবং মাড়ির ঘা রোধ করার জন্য এখানে কিছু টিপস দেওয়া হল:

- বোতলের দুধ খাওয়া শিশু এবং ছোট শিশুদের বিছানায় বোতলে দুধ দেওয়া থেকে বিরত থাকুন। শিশুর প্রাথমিক দাঁতের ক্ষয় এড়াতে আপনার শিশু ঘুমাতে যাওয়ার আগে খাওয়ানো শেষ হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- প্রতিদিন ফ্লোরাইডযুক্ত কলের পানি পান করা উচিত। আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনার স্থানীয় পানি ফ্লোরাইডেড কিনা, আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করুন।
- চিনিযুক্ত, আঠালো খাবার বিশেষ করে খাবারের মাঝে মিষ্টি পানীয় এবং জুস খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- আপনার শিশুকে এমন খাবার দিন যা তাকে চিবিয়ে খেতে হয়।
- দিনে দুবার ব্রাশ করুন - প্রাতঃরাশের পরে এবং শোবার আগে (একটি ছোট টুথব্রাশ এবং অল্প পরিমাণে ফ্লোরাইডেড, জুনিয়র টুথপেস্ট ব্যবহার করুন)।

- টুথব্রাশ না থাকলে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন বা দাঁতে টুথপেস্ট দিয়ে ধুয়ে ফেলুন,
- প্রায় ৩-৪ বছর বয়স থেকে প্রতিদিন ডেন্টাল ক্লস ব্যবহার করুন।
- নিয়মিত আপনার ডেন্টিস্টের কাছে যান।
- আপনার সন্তানের ঘুম পাড়ানোর জন্য ডামিগুলিতে মধু বা অন্য কিছু রাখবেন না।

### দাঁতের জরুরি অবস্থা

#### দাঁতে ব্যথা বা দাঁতে ছিদ্র

আপনার সন্তানের দাঁতে ব্যথা বা দাঁতে ছিদ্র থাকলে, ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করতে নিয়মিত আইবুপ্রোফেন বা প্যারাসিটামল খাওয়া শুরু করুন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডেন্টিস্টের সাথে যোগাযোগ করুন। দাঁতের ক্ষয় সহজেই একটি সংক্রমণ হতে পারে যা আপনার সন্তানের জন্য খুবই বেদনাদায়ক।

#### দাঁত ব্রাশ করার সময় রক্তপাত

আপনার সন্তানের মাড়ি থেকে রক্তপাত হলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার শিশুকে ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যান। দাঁতের সঠিক যত্ন না নেওয়ার কারণে এই রক্তপাত হতে পারে অথবা

এটি কোনো চিকিৎসারত অবস্থার লক্ষণ হতে পারে। আপনার ডেন্টিস্ট এটি পরীক্ষা করে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

### আঘাত

আপনার শিশু যদি পড়ে যায় এবং দাঁতে ব্যথা পায়, তাহলে তাকে দ্রুত দাঁতের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান। যদি দাঁত আলাগা হয়, বিশেষ করে স্থায়ী দাঁত, সেগুলিকে সকেটে প্রতিস্থাপন করতে হবে এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব স্প্লিন্ট করতে হবে। যত তাড়াতাড়ি দাঁত আগের জায়গায় ফিরে আসবে ততই দীর্ঘমেয়াদে বেঁচে থাকার সম্ভাবনা থাকে। শিশুর দাঁত প্রতিস্থাপন করার চেষ্টা করবেন না। যদি একটি স্থায়ী দাঁত ছিটকে যায় তবে আপনার শিশুর দাঁত দুধ বা স্যালাইনে রেখে নিকটস্থ ডেন্টিস্ট বা হাসপাতালে নিয়ে যান। যত তাড়াতাড়ি দাঁত প্রতিস্থাপন করা হবে, দাঁত বেঁচে থাকার সম্ভাবনা তত বেশি:

০ দাঁতের মুকুট ধরে রাখুন নোংরা হলে, দাঁতের মুকুট ধরে রাখার সময় দুধ বা স্যালাইনে দাঁত ধুয়ে ফেলুন (শেষ অবলম্বন হিসাবে পানি ব্যবহার করুন)

০ দাঁতের শিকড় ঘষবেন না বা স্পর্শ করবেন না

০ সকেটে দাঁত প্রতিস্থাপন করুন

০ নিশ্চিত করুন যে দাঁতটি সামনের দিকে ফিরে না যায়। আপনি পরবর্তী দাঁত বা অন্য কারো সামনের দাঁত দেখে এটি পরীক্ষা করতে পারেন।

০ আপনার বাচ্চাকে সরাসরি ডেন্টিস্ট বা হাসপাতালে নিয়ে যান যাতে তারা দাঁতের জায়গায় স্প্লিন্ট করতে পারে।

#### মনে রাখবেন

- ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুবার ব্রাশ করুন, (ছয় বছরের কম বয়সীদের জন্য কম ফ্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করুন)।
- প্রতিদিন ফ্লোরাইডযুক্ত পানি পান করুন এবং কোমল পানীয় এবং ফলের রস পান করা সীমিত করুন।
- খাবারের মধ্যে মিষ্টি স্ন্যাকস সীমিত রাখুন।
- নিয়মিত আপনার ডেন্টাল চিকিৎসকের এর কাছে যান।