

हेरचाह र सरसफाइ – पहिलो दाँतदेखि नै

बालबच्चाको दन्त स्वास्थ्यको जिम्मेवारी अभिभावकले लिनुपर्दछ । दन्त सुस्वास्थ्यको विकास आफैँ हुँदैन । पहिलो दाँत देखिनुले शिशुको विकासको पहिलो चरणको सङ्केत गर्दछ र दाँत बियन नदिनको लागि खाना एवं दाँतको हेरचाह सम्बन्धी राम्रा बानी व्यहोराको विकास गर्नु अति जरुरी हुन्छ ।

दूध (प्रारम्भिक) दाँत

सामान्यतया सबैभन्दा पहिले तल्लो गिजाको अघिल्लो भागमा साना दाँतहरू देखा पर्दछन् । यो प्रायः शिशु ६-८ महिनाको हुँदा देखिन्छ; तर त्यो अगाडि वा पछाडि पनि आउन सक्छ । त्यसपछि माथिल्लो गिजामा अघिल्ला दाँतहरू देखा पर्दछन्; त्यसपछि अगाडिका बङ्गारा; कुकुर दाँत; र अन्तमा पछाडिका बङ्गाराहरू निस्कन्छन् । अधिकांश बालबालिकामा २ १/२ – ३ वर्षको उमेर पुग्दा उनीहरूका सबै प्रारम्भिक (दूध) दाँतहरू, माथिल्ला १० र तल्ला १०, उम्रिसकेका हुन्छन् ।

के दूध दाँत निस्कँदा दुख्छ?

शुरुका दाँत उम्रिँदा बालबच्चाको गिजा चिलाउनु र असहज महसुस हुनु सामान्य हो, र उनीहरूले यति बेला प्रायः कुनै कुरा आफ्नो मुखमा हाल्न रुचाउँछन् । त्यतिबेला उनीहरूलाई कडा रबर वा प्लास्टिकले बनेको, धार नभएको टिथिड रिड दिनुहोस् । केही बालबच्चा बेचैन (अस्थिर) र रोइरहने हुन्छन् र गिजाबाट दाँत निस्कँदा हल्का ज्वरो पनि आउन सक्छ; तर त्यो उच्च तापक्रम र लामो समयको लागि रहँदैन ।

चुसनी(बालबच्चालाई फुल्याउन चुसाउने रबरको मुन्टो) कि औँला?

औँला वा प्यासिफाइयर चुस्दा बच्चालाई सान्त्वना मिल्छ । यो चुस्ने बानीले दाँत केही बाङ्गो हुन सक्छ; तर बच्चा लगभग ४ वर्षको उमेर पुग्नुभन्दा अगाडि नै चुस्ने बानी छोडेको खण्डमा दाँत प्राकृतिक रूपमा नै सही ठाउँमा आउनेछ ।

राति दूध चुसाउँदा?

आमाको दूधमा चिनीको मात्रा हुन्छ र त्यो मुखमा अम्लमा रुपान्तरित हुन्छ । स्वस्थ दाँतको लागि बच्चा १ वर्षको भइसकेपछि राति दुई पटकभन्दा बढि दूध नचुसाउनु राम्रो हुन्छ । त्यसको साथसाथै दूध दाँत उम्रन थालेदेखि नै बिहान र बेलुकी दाँत माझ्नुपर्दछ ।



सानो र नरम टुथब्रस सहित दूध दाँतमा रमाउँदै । दाँत माझ्ने क्रियासँग अभ्यस्त हुन खेलको रूपमा शुरु गरिनुपर्दछ



दाँतको सुस्वास्थ्यको लागि गाइड – पहिलो दाँत देखिएदेखि नै

- ♥ नियमित खानाको समयमा स्वस्थकर खाना – शरीर र दाँत दुबैको लागि फाइदाजनक
- ♥ खाना खाने बाहेकको समयमा तिर्खा लागेको बेला पानी पिउने – रातिमा पनि
- ♥ दाँत माझ्ने र फ्लोराइडको प्रयोग गर्ने – बिहान र बेलुकी



दाँत खिङ्ने

दाँत खिङ्नुको मुख्य कारण चिनी हो । बच्चाले चिनी भएको कुनै पनि कुरा खाए वा पिएपछि मुखमा रहेको ब्याक्टेरियाले अम्ल उत्पादन गर्दछ र दाँतको इनामेल पगाल्छ र त्यसले बिस्तारै दाँत खिङ्न्छ । चिनीको माला सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण होइन तर बच्चाले कति पटक गुलियो मिठाइ वा पेय पदार्थ खान्छ, त्यसले फरक पार्दछ । प्रत्येक खानापछि थुकले अम्ललाई निष्क्रिय तुल्याउँछ । त्यसकारण, खानाहरूको बीचमा चिनी भएको कुनै खाना वा पेय पदार्थ दिनु हुँदैन – विशेष गरी रातिको समयमा जुन बेला थुक न्यून मात्रामा मात्रै उत्पादन हुन्छ ।

सानै उमेरदेखि नै फ्लोराइड

बच्चाले टुथब्रससँग अभ्यस्त भएदेखि फ्लोराइडयुक्त दन्तमञ्चनले दिनको दुई पटक दाँत माझ्नुपर्छ । शुरु गर्दा ब्रसमा थोरै मात्र दन्तमञ्चन राख्नुपर्दछ । बच्चा एक वर्षको हुँदा दन्तमञ्चनको माला लगभग बच्चाको कान्छी औँलाको नङ जति पुर्याउनुपर्छ । छ वर्षको हुँदा केराउको दाना जति मञ्चन राख्नुपर्दछ । यदि तपाईं फ्लोराइडयुक्त दन्तमञ्चन प्रयोग गर्नुहुन्न वा बच्चालाई थप फ्लोराइडको आवश्यकता पर्यो भने फलाइड ट्याब्लेट राम्रो विकल्प हो । स्वास्थ्य केन्द्र, दन्त क्लिनिक वा केमिस्टसँग सल्लाह लिनुहोस् ।

शनिबारको ट्रिट (विशेष स्वादिष्ट खाना) शनिबारको दिनमाल

मीठाइ र शनीबारीय ट्रिट शनिबार शनिबार मात्रै हुनुपर्छ । तर, यदि तपाईं आफ्नो बच्चालाई रमाउने केही कुरा दिन चाहनुहुन्छ भने फलफूल वा तरकारीको टुक्रा सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ । दाँतको लागि पनि, शरीरको लागि पनि फाइदाजनक।

चिनीरहित औषधी

यदि बच्चालाई औषधी दिनुपरेमा चिकित्सक वा केमिस्टसँग चिनीरहित औषधी माग्नुहोस् ।

दुर्घटना भएमा

लडेर वा कुनै दुर्घटना भएर मुखमा चोटपटक लागेमा एक वा धेरै दाँतहरूमा क्षति पुग्न सक्छ । तपाईंको नजिकको दन्त क्लिनिकमा तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोस् । बिग्रिएको (क्षति पुगेको) दाँतलाई आफ्नो ठाउँमा नथकेल्नुस् ।



नयिमति खानाको समयमा स्वस्थकर खाना



दाँत माझे र फ्लोराइड ... बिहान र बेलुकी!

दन्त स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी नियमहरू

जन्मेदेखि १८ वर्ष नपुगेसम्म कुनै पनि बच्चा वा युवालाई सेवा उपलब्ध गराउनु सार्वजनिक दन्त स्वास्थ्य सेवा (Den offentlige tannhelsetjenesten) को जिम्मेवारी हो ।

बच्चा लगभग ३ वर्षको हुँदा दन्त परीक्षणको लागि बोलाइन्छ । यदि स्वास्थ्यकर्मीले सामान्य बोलावटभन्दा अगावै दन्त परीक्षणको आवश्यकता महसुस गरेको खण्डमा अपोइन्टमेन्ट लिइन्छ । थप जानकारीको लागि सबैभन्दा नजिकको क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।