

පළමු දතේ සිට දත් ආරක්ෂා කර පිරිසිදු කර ගන්න

ළමයින්ගේ දත්ත සෞඛ්‍යය දෙමාපියන්ගේ වගකීම වේ. හොඳ දත්ත සෞඛ්‍යය ඉබේ ඇතිවන්නක් නොවේ. පළමු දත මතු වෙද්දී ළමයාගේ වර්ධනයේ නව අදියරක් බිහිවන අතර ඒ අනුව ආහාරවේල හා දත්වල ආරක්ෂාව සම්බන්ධ හොඳ පුරුදු ඇති කරගැනීමෙන් දත්ත ක්ෂය වලක්වා ගත හැකිය.

පළමු දත

සාමාන්‍යයෙන් මුළුම මතුවන්නේ පහළ ඇන්දේ ඉදිරිපස කුඩා දත්ය. මෙය සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ ළදරුවා වයස මාස 6-8 ලබන විටය. කෙසේ වෙතත් ඒවා ඊට කළින් හෝ පසුව ද මතුවිය හැකිය. ඊළඟට මතුවන්නේ ඉහළ ඇන්දේ ඉදිරිපස දත්ය. ඊළඟට ඉදිරිපස වාර්ෂික දත් ද දඩයම් දත්ද අවසානයට පිටිපස වාර්ෂික දත් මතුවේ. බොහෝ ළමයින්ගේ වයස අවුරුදු 2-2 ½ වන විට ඉදිරිපස උඩු ඇන්දේ දත් 10ක්ද පහළ ඇන්දේ දත් 10 ක්ද මතුවේ.

?දත් ඒම වේදනා සහගත ද?

දත් මතුවීමේදී ළමයින්ගේ විදුරුමස්වල කසන ගතියක් ඇතිවන අතර එසේ වන විට ළමුන් යම් යම් දේ මුඛයෙහි රඳවා ගනියි. ඒ වන විට ඔවුන්ට ජලාස්පික හෝ රබර් වක්රයක් දිය යුතු අතර එහි මුවහත් කොටස් නොවිය යුතුයි. සමහර ළමයින් කලබල වන අතර සුළු උණක් ඇතිවීම නිසා කදුළු ද සලයි. එම උණ කල් පවතින අධික උණක් නොවේ.

සනසන්නාද ඇඟිල්ල ද?

මහපට ඇඟිල්ල උරා බීමෙන් හා සනසන සුළු යමක් දීමෙන් ළමයාට සහනයක් ලැබේ. ඇඟිල්ල උරා බීම නිසා සමහර ළමයින්ගේ දත් ඇද වේ. කෙසේ වෙතත් ළමයා වයස අවුරුදු 4 වන විට ඇඟිල්ල ඉරිමේ පුරුද්ද අතහැරිය හොත් දත් ස්වාභාවිකවම නිවැරදි තත්වයෙන් වැඩේ.

රාත්රියේ මව් කිරි දීම?

තනකිරිවල සීනි තිබෙන අතර එය අම්ල බවට පරිවර්තනය වී මුව තුළට යයි. දත්ත සෞඛ්‍යය හේතු සැලකිල්ලට ගෙන රාත්රියට මව් කිරිදීම දෙවරකට සීමා කළ යුතුයි. ඊට අතිරේකව පළමු දත මතු වූ දින පටන් උදේ රාත්රි දෙකේම ළමයාගේ දත් බුරුසුවකින් මැදිය යුතුයි.



පළමුවෙන් දත්තට ලැබෙන දත කුඩා මාදු බුරුසුවකින් මදින්න. බුරුසුවකින් දත් මැදීමට පුරුදු වීම ක්‍රියාත්මක ලෙස කළ යුතුයි.



හොඳ දත්ත සෞඛ්‍යය සඳහා මාර්ගෝපදේශ මුල් දත පැදුනු විට

- ♥ නිත්‍ය ආහාර ගන්නා අවස්ථාවල සෞඛ්‍යාරක්ෂක ආහාර ශරීරයට මෙන්ම දත්වලට ද හොඳයි
- ♥ ආහාර ගන්නා විට හා රාත්රියේ පිපාසය ඇති වූ විට ජලය පානය කිරීම
- ♥ බුරුසුවෙන් දත් මැදීම හා ජලෝරයිඩ් -උදේ - සහ රාත්රියේ

දත් දිරා යාම

දත් දිරායාමට ප්රධාන හේතුව සීනිය. ළමයින් විසින් සීනි දැමූ කෑමක් හෝ බීමක් ගත් විට මුඛයේ ඇති බැක්ටීරියා විසින් අම්ල නිපදවන අතර එමඟින් දත් ඉන්ද්‍රමල් කොටස දියවීමට පටන් ගනී. එමඟින් දත් දිරා යාම සිදුවේ. වරකට ගන්නා සීනි ප්රමාණය ප්රශ්නයක් නොවේ. ප්රශ්නය වන්නේ ඔහු කීවරක් සීනි සහිත ආහාර පාන ගන්නේද යන වගයි. සෑම කෑම වේලකින් ම පසුව කෙළ මඟින් අම්ලය උදාසීන කරයි. ඒ අනුව සෑම කෑම වේලකටම පසුව සීනි ඇතුළත් කෑම බීම නොගත යුතු අතර විශේෂයෙන් කෙළ ප්රමාණය අඩුවෙන් නිපදවන රාත්රි කාලයේ ඒවා නොගත යුතුයි.

මුල් කාලයේ සිටම ප්ලෝරයිඩ් ගැනීම

කුඩා ළමයෙකු දත් බුරුසුවකින් දත් මැදීමට පටන් ගනින්නේ ඔහුගේ දත් ඔලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තලේපයකින් දවසට දෙවරක් මැදිය යුතුයි. ආරම්භයේ දී ආලේපය ගත යුත්තේ මද වශයෙනි. ලමයා අවුරුද්දක් වයස වන විට ගත යුතු දන්ත ලේප ප්රමාණය ඔහුගේ සුළඟිල්ලේ නියපොත්තට සමාන විය යුතුයි. වයස අවුරුදු 6 වන විට එම ප්රමාණය කෝපි ඇටයක් පමණ විය යුතුයි. ඔබ ඔලෝරයිඩ් දන්ත ලේප නොගන්නේ නම් අවශ්‍ය අමතර ඔලෝරයිඩ් ප්රමාණය සඳහා ඔලෝරයිඩ් පෙති ගැනීම හොඳ විකල්පයකි. මේ පිළිබඳව දන්ත සායනයෙන් හෝ රසායනවිද්‍යාඥයෙකුගෙන් විමසන්න.

සෙනසුරාදා ලැබෙන විශේෂ ආහාර එදිනට පමණයි එවැනි ආහාර ගත යුත්තේ සෙනසුරාදා පමණයි. කෙසේ වෙතත් ළමයාට විනෝද වීමට යමක් දිය යුතු යැයි ඔබ අදහස් කරන්නේ නම් පළතුරු හෝ එළවළු පෙත්තක් කපා දෙන්න. එය ගරීරයට මෙන්ම දත්වලටද හොඳයි.

සීනි නැති ඖෂධ

ශල්‍යාට ඖෂධ අවශ්‍ය නම් සීනි නැති ඖෂධ දෙන මෙන් ඔබේ වෛද්‍යවරයාට /රසායනවිද්‍යාඥයාට කියන්න.

හදිසි අනතුරකදී

වැටීමෙන් හෝ හදිසි අනතුරකින් මුඛයට තුවාල සිදුවුවහොත් දතක් හෝ වැඩි ගණනක් හානියට පත්විය හැකිය. එසේ වුවහොත් ළඟම ඇති දන්ත සායනයට වහාම යන්න. හානි වූ දත එම ස්ථානයේම තෙරපන්න එපා.



නිත්‍ය ආහාර වේල සඳහා සෞඛ්‍යය වැඩෙන ආහාර ගැනීම



බුරුසුවෙන් දත් මැදීම හා ප්ලෝරයිඩ් -උදේ -සවස

දන්ත සෞඛ්‍යය සේවා රෙගුලාසි

. ළමයින් හා තරුණ අය උපන්දා සිට වසය අවුරුදු 18 පමණ වන තෙක් ඔවුන්ගේ දත් පිළිබඳව වගකිව යුත්තේ මහජන දන්ත වෛද්‍ය සෞඛ්‍ය සේවාවයි. ළමයින් වයස අවුරුදු 3 ක් වූ විට ඔවුන්ගේ දත් පරීක්ෂා කිරීම සඳහා කැඳවනු ලැබේ. සාමාන්‍ය පරීක්ෂණයට පෙර විශේෂ පරීක්ෂණයක් කළ යුතු යැයි වෛද්‍යවරයා සිතන්නේ නම් ඒ සඳහා දිනයක් දෙනු ඇත. වැඩි විස්තර සඳහා ළඟම ඇති දන්ත සායනයෙන් විමසන්න.



©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS. Foto: Håkon Størmer. Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no
Oversettelse: Semantix • Økonomisk støtte: Helsedirektoratet