



बच्चाको दाँत स्वस्थ राख्ने

बच्चाका दाँतहरू किन महत्वपूर्ण छन् ?

दुधे दाँतमा क्याभिटी (दाँत किराले खानु) भएका बच्चाहरूको वयस्क हुँदा पनि दाँतमा क्याभिटीहरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

स्वस्थकर कुरुमकुरुम गर्ने खाना चबाउनका लागि ।

दाँतको गिजाभित्र पलाइरहेका स्थायी दाँतहरूका लागि मुखमा स्थान सुरक्षित राख्नु ।

यदि दाँत धेरै अगाडि नै भ्रूच्यो भने, दाँतहरू अन्य स्थानतिर सर्न सक्छन् र यसले वयस्क दाँतलाई स्थान पाउन गाह्रो हुन्छ । यसले बाङ्गिएका र बाक्ला दाँतहरू पलाउँछ ।

किनकि क्याभिटीहरू दुःखदायी हुन्छन् !

हाम्रा लागतकर्ताहरूलाई उहाँहरूको सहयोगका लागि धन्यवाद : केयरिड फर कोलोराडो फाउन्डेसन, कोलोराडो हेल्थ फाउन्डेसन; द कोलोराडो ट्रस्ट; डेल्टा डेन्टल अफ कोलोराडो फाउन्डेसन; केसर पर्सनिन्टे; रोज कम्युनिटी फाउन्डेसन ।

यो परियोजनालाई अमेरिकी स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग (एचएचएस)को हेल्थ रिसेर्सेज एन्ड सर्भिसेज एडमिनिस्ट्रेसन (एचआरएसए) ले सहयोग गरेको थियो । अनुदान नम्बर : एच४७एमसि२८४७९ जानकारी/विषयवस्तु र निष्कर्षहरू लेखकका हुन् तर तिनलाई एचआरएसए, एचएचएस वा अमेरिकी सरकारको आधिकारिक स्थिति वा नीति वा जारी गरिएको अनुमोदन मानिनु हुँदैन ।



आफ्नो मेडिकल वा दन्त सेवा प्रदायकलाई दाँतको इनामेल बलियो बनाउनका लागि लगाउन सकिने फ्लोराइड बार्निश बारे सोध्नुहोस् ।



तपाईंको बच्चाको मुख स्वस्थ राख्ने



२०१६ संस्करण

यो स्रोतको स्वामित्व सामुदायिक स्वास्थ्य र वातावरण (सिडिपिएचड) को कोलोराडो विभागमा छ, र यसलाई परिमार्जित गर्न पाइनेछैन ।



तपाईंको बच्चाको दाँत उम्रनु भन्दा अघि

मेरो बच्चाको स्वस्थ मुस्कान होस् भन्नका लागि म कसरी मद्दत गर्न सक्छु ?

मुखको राम्रो स्याहार बच्चाहरूको पहिलो दाँत आउनुभन्दा अगावै सुरु हुन्छ । तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूलाई ती जीवाणुहरू प्राप्त गर्नबाट जोगाउन सक्नुहुन्छ, जसले क्याभिडि बनाउँछन् ।

आमाको दुग्धपान सर्वोत्तम हो । आमाको दूध खाएका बच्चाहरूका दाँतहरू स्वस्थ हुन्छन् ।

यदि तपाईंको बच्चाले बोतलबाट मात्र पिउँछ, भने, त्यसमा दूध, फर्मुला वा पानी मात्र हाल्नुहोस् ।

आफ्नो बच्चालाई बोतल सहित निदाउन कहिल्यै नदिनुहोस् ।

आफ्ना दाँतहरू पनि स्वस्थ राख्नुहोस् । तपाईंले क्याभिडि बनाउने जीवाणुहरू आफ्नो बच्चासँग चम्चा साभ्रा गर्दा, वा नानीको प्यासीफायर चाट्दा बच्चालाई सार्न सक्नुहुन्छ, उदाहरणस्वरूप ।

बच्चाको पहिलो जन्मदिन अगाडि नै आफ्नो बच्चाको पहिलो दन्त जाँचका लागि भ्रमण तय गर्नुहोस् ।



बच्चाको दाँत आए पछि

मैले कसरी आफ्नो बच्चाको दाँतको स्याहार गर्न सक्छु ?

बच्चाको दाँत आएपछि, एक पल्ट बिहान र एक पल्ट सुत्ने बेलामा नरम रेसा भएको टुथब्रसले बच्चाको दाँत ब्रस गर्नुहोस् ।

चामलको गेडो भन्दा बढी फ्लोराइडयुक्त टुथपेस्टको मात्रा प्रयोग नगर्नुहोस् । उनीहरूले थुक्न सिके पछि, मटरको दानाजत्रो मात्रा प्रयोग गर्नुहोस् ।

आफ्नो बच्चालाई दाँतमा ब्रस गर्न मद्दत गर्नुहोस् ।

चिनी कम भएका खाद्यपदार्थ र पेय पदार्थहरूको छनोट गर्नुहोस् । जुस र सोडामा चिनी हुन्छ ।

आफ्नो बच्चा एक वर्षको भए पछि, बोतलको साटो मुख खुला भएको कप प्रयोग गर्नुहोस् ।

खानाहरूसँग दूध पिउनुहोस् । खानाहरूको बीचमा पानी पिउनुहोस् ।

दिनभरी कट्याककुटुक खाइरहने कुरा निषेध गर्न खानाहरूको बीचमा खाजाको योजना गर्नुहोस् ।

फ्लोराइड

फ्लोराइड के हो र यो किन महत्वपूर्ण छ ?



फ्लोराइडले दाँत बलियो बनाउँछ र क्याभिडि हुन दिँदैन ।



फ्लोराइड सहितको कलको पानी पिउनाले पिउने मानिसलाई दाँतको क्याभिडि हुने क्रिया २५% ले कम गर्छ ।



यदि तपाईंको पानी फ्लोराइडयुक्त छैन भने आफ्नो डाक्टरलाई फ्लोराइड सप्लिमेन्ट बारे सोध्नुहोस् ।