

बच्चों के मौखिक स्वास्थ्य के लिए देखभाल

भूमिका

हमें विश्वास है कि सभी माता-पिता अपने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं। मगर उज्ज्वल भविष्य अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर करता है, जिसमें अच्छा मौखिक स्वास्थ्य भी शामिल है।

स्वास्थ्य विभाग का मौखिक स्वास्थ्य शिक्षा विभाग (Oral Health Education Division of the Department of Health) के प्रकाशित पुस्तिका का उद्देश्य, 7 वर्ष से कम उम्र के बच्चों की मदद करने के लिए, माता-पिता का मार्गदर्शन करना है ताकि अच्छी मौखिक देखभाल की आदतें स्थापित की जा सकें।

7 वर्ष से कम आयु के बच्चे हमेशा सीखने के लिए उत्सुक होते हैं। शुरु से ही आपको अपने बच्चों की मदद करने का यह अवसर लेना चाहिए ताकि अच्छी मौखिक देखभाल की आदतों को विकसित करें जो जीवन भर लाभदायक होंगे।

आपका बच्चा 0 से 6 वर्ष के बीच शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से तेजी से विकास और परिवर्तन से गुजरेगा। इसलिए, आपके बच्चे के विकास के चरणों के अनुसार कुछ मौखिक स्वास्थ्य सलाह हम इस पुस्तिका में प्रदान कर रहे हैं।

0 से 6 वर्ष तक बच्चों के मौखिक स्वास्थ्य के लिए देखभाल का सारांश

जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होगा, मुँह में दाँत निकलेंगे। अच्छा मौखिक स्वास्थ्य आहार की अच्छी आदत, उचित मौखिक सफाई और नियमित रूप से दाँत जाँच पर निर्भर करता है। अपने बच्चे को बचपन की प्रारंभिक क्षय से बचाने के लिए, आपको उसके विकास के विभिन्न चरणों में उचित मौखिक देखभाल के उपाय करना आवश्यक है।

0-6 महीनों में

दाँत नहीं हैं

- मौखिक स्वच्छता
नियमित रूप से हर रात अपने बच्चे के मुँह को पोंछें।
- आहार की आदत
भोजन की संख्या की कोई सीमा नहीं
अगर आपका बच्चा सो रहा है तो उसे खाना मत खिलाइए। कभी भी अपने बच्चे को मुँह में दूध या किसी भी स्वाद वाले पेय के साथ सोने न दें।
- मौखिक जाँच
अपने बच्चे के मुँह में होने वाले बदलावों की जाँच हर रात को साफ करते समय करें। यदि आवश्यक हो तो दाँत चिकित्सक के पास जाएँ।

लगभग 6 महीनों में

पहले प्राथमिक दाँत निकलने लगे

- मौखिक स्वच्छता
अपने बच्चे के मुँह और निकले हुए नए दाँतों को सुबह में और फिर रात में आखिरी भोजन के बाद पोंछें।
अपने बच्चे के दाँतों को नरम बच्चे के ब्रश से ब्रश करना शुरू करें जिससे उनको ब्रश करने की आदत हो जाए।
- आहार की आदत
जब आपका बच्चा 6 महीने का हो जाए तो नियमित रूप से एक दिन में उसको 6-8 बार भोजन करने की आदत डालें।
जब आपका बच्चा बड़ा हो जाता है तो अपने बच्चे को नियमित रूप से एक दिन में 6 बार से अधिक भोजन न खिलाएँ।
अपने बच्चे को नियमित समय से पहले या बाद में खाने या पीने की अनुमति न दें।
जब आपका बच्चा लगभग 7 से 9 महीने का हो अपने बच्चे को कप से पीने देने में मदद करें।
- मौखिक जाँच

पहले दाँत निकलने के 6 महीने के भीतर अपने बच्चे के पहले जाँच के लिए दंत चिकित्सक के पास ले जाएँ।

लगभग 1 1/2 वर्ष में

पहले प्राथमिक चबाने के दाँत निकलने लगे

- **मौखिक स्वच्छता**
एक ब्रश और पीने के पानी के साथ अपने बच्चे के दाँतों को सुबह और रात को सोने से पहले ब्रश करें।
- **आहार की आदत**
जब आपका बच्चा 6 महीने का हो जाए तो नियमित रूप से एक दिन में उसको 6-8 बार भोजन करने की आदत डालें।
जब आपका बच्चा बड़ा हो जाता है तो अपने बच्चे को नियमित रूप से एक दिन में 6 बार से अधिक भोजन न खिलाएँ।
अपने बच्चे को नियमित समय से पहले या बाद में खाने या पीने की अनुमति न दें।
जब आपका बच्चा लगभग 7 से 9 महीने का हो अपने बच्चे को कप से पीने देने में मदद करें।
- **मौखिक जाँच**
पहले दाँत निकलने के 6 महीने के भीतर अपने बच्चे के पहले जाँच के लिए दंत चिकित्सक के पास ले जाएँ।

2-6 वर्ष में

20 प्राथमिक दाँतों का पूरा समूह होना

- **मौखिक स्वच्छता**
ब्रश और फ्लोराइड टूथपेस्ट जो मटर के दाने जितना ही से अपने बच्चे को हर सुबह और रात को सोने से पहले अपने दाँतों को खुद से ब्रश करने दें।
हर रात अपने बच्चे के दाँतों को जाँच करके फिर से ब्रश करना याद रखें।
- **आहार की आदत**
हर दिन अपने बच्चे को नियमित रूप से 3 बार भोजन पर्याप्त मात्रा में खिलाएँ।
आवश्यक होने पर अपने बच्चे को भोजन के बीच में एक बार अल्प आहार करने की अनुमति दें और प्यास बुझाने के लिए पानी पिलायें।
- **मौखिक जाँच**
हर 6 से 12 महीने में नियमित जाँच के लिए दंत चिकित्सक के पास ले जाएँ।

सारांश का उपयोग करके अपने बच्चे के मौखिक स्वास्थ्य की देखभाल करना आसान होगा

दाँतों के निकलने का क्रम और सफाई के तरीके

स्वस्थ प्राथमिक दाँतों वाले बच्चे आसानी से चबाते हैं, स्पष्ट रूप से बोलते हैं, और अच्छी तरह से मुस्कुराते हैं।
स्थायी दाँतों के उचित संरक्षण के लिए स्वस्थ प्राथमिक दाँतों का होना बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए, अपने बच्चे के प्राथमिक दाँतों की सुरक्षा करना बहुत महत्वपूर्ण है। बच्चों की मौखिक देखभाल में माता-पिता महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आपको दाँतों के निकलने के विभिन्न चरणों को समझना चाहिए और अपने बच्चे के दाँतों की सफाई के लिए उचित उपाय परिवर्तनों के अनुसार करें।

कुल मिलाकर 20 प्राथमिक दाँत हैं, जो मां की गर्भावस्था के दौरान पांचवें या छठे सप्ताह में बनना शुरू हो गए हैं।
वे आमतौर पर बच्चे के 6-10 महीने के होने के बाद धीरे-धीरे निकलना शुरू होते हैं।

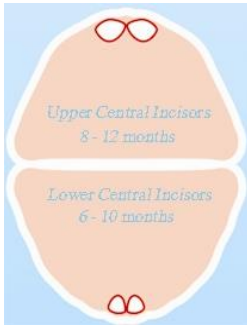
कुछ बच्चों का जन्म के बाद के चौथे महीने की शुरुआत में ही उनका पहला दाँत निकलता है, और कुछ बच्चों का एक वर्ष की उम्र के आसपास निकलता है। जैसे भी हो, यह सामान्य है और आपको बहुत ज्यादा चिंता करने की आवश्यकता नहीं है।

0-5 महीनों में दाँत नहीं हैं



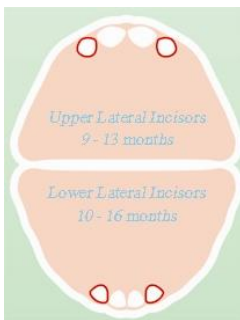
पहला दाँत निकलने के पहले नियमित रूप से हर रात अपने बच्चे के मुँह को पोछें

6-10 महीने में निचले मध्य काटने का दाँत निकल आएँ, 8-12 महीनों में ऊपरी मध्य काटने का दाँत निकल आएँ



जब काटने वाले दाँत निकल आएँ तो , बच्चे के मुँह और दाँतों को पोछतें रहें
अपने बच्चे के दाँतों को नरम बच्चे के ब्रश से ब्रश करने की भी कोशिश कर सकते हैं

9-13 महीनों में ऊपरी पार्श्व काटने का दाँत निकल आएँ, 10-16 महीनों में निचले पार्श्व काटने का दाँत निकल आएँ

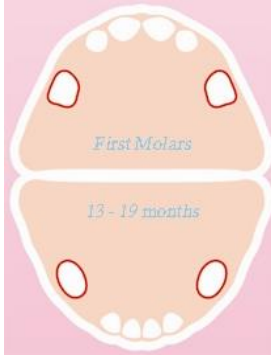


इस समय पर , आपके बच्चे के पास 8 पार्श्व काटने दाँत के हैं और आपको उसके मुँह और निकले हुए नए दाँतों को पोछतें रहें

अपने बच्चे के दाँतों को नरम बच्चे के ब्रश से ब्रश करने की भी कोशिश कर सकते हैं

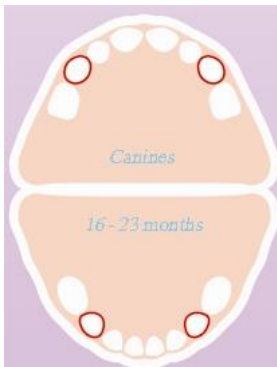
चबाने वाले दाँत के किसी भी लक्षण के लिए जाँच करें। चबाने के दाँतों के आने के बाद, अपने बच्चे के दाँतों को जरूर ब्रश करना शुरू करें

13-19 महीनों में पहले चबाने के दाँत निकल आएँ



चबाने के दाँत निकल आएँ तो , आपको हर दिन सुबह में और रात में सोने से पहले, दो बार अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करना शुरू करना चाहिए

16-23 महीनों में फाड़ने के दाँत निकल आएँ



आपको हर दिन दो बार अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करना चाहिए

अपने बच्चे को अपने दाँतों को खुद से ब्रश करने दें । फिर आप अपने बच्चे के दाँतों को जाँच करके ब्रश करें ।

23-33 महीनों में दूसरे चबाने के दाँत निकल आएँ



आपको हर दिन दो बार अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करना चाहिए

अपने बच्चे को अपने दाँतों को खुद से ब्रश करने दें। फिर आप अपने बच्चे के दाँतों को जाँच करके ब्रश करें

जब आपके बच्चे को थूकना आ जाये, तब आप उसे खुद से, फ्लोराइड टूथपेस्ट जो मटर के दाने जितना ही , हर सुबह और रात को सोने से पहले अपने दाँतों को ब्रश करने दें

दाँत निकलते समय की तकलीफ

दाँत निकलने के दौरान जब उनके बच्चे चिड़चिड़े या खाना खाना नहीं पसंद करते , तो माता-पिता विंचित महसूस कर सकते हैं। आपके बच्चे को उस तकलीफ को दूर करने के निम्नलिखित सुझाव सहायक होंगे।

लाइ टपकाना

अपने बच्चे के मुँह को पोंछें और अपने बच्चे को साफ और सूखा रखने के लिए अक्सर उसके बिब(छाती पर बंधे हुए छोटे कपड़े) को बदल दें।

मसूड़ों में जलन/ खुजलाहट

दाँतों के निकलने के दौरान मसूड़े की जलन/ खुजलाहट होना आम बात है। इस तकलीफ को दूर करने के लिए, आपका बच्चा एक ठंडी सतह पर चबाना चाहेगा। आप अपने बच्चे की जलन को कम करने के लिए, एक प्लारिस्टिक तरल से भरा चबाने का छल्ला काटने के लिए दें जो साफ और ठंडा होना चाहिए।

सूजे हुए मसूड़े

दाँतों के निकलने के दौरान सूजे हुए मसूड़े आम बात है और सूजा हुआ हिस्सा आमतौर पर कड़ा हो जाता है। लेकिन, अगर सूजे हुए मसूड़े लाल या नीले हो जाते हैं तो यह सामान्य नहीं है। ऐसे समय में, माता-पिता को अपने बच्चों को दंत चिकित्सक को देखने के लिए लाना होगा।

चिड़चिड़ापन

दाँतों के निकलने के दौरान चिड़चिड़ापन आम बात है। माता-पिता को अपने बच्चों के साथ ज्यादा समय बिताना चाहिए। उनके साथ खेलने से अपने बच्चे को जलन / खुजलाहट पर ध्यान देने से विचलित करें।

बुखार

दाँत निकलने से बुखार नहीं होता है। बच्चा उस दौरान कुछ भी उठा कर चबा सकता है जिससे संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है। अगर आपके बच्चे को बुखार, बहती नाक और दस्त जैसे लक्षण हैं, तो आपको अपने बच्चे को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।

अपने बच्चे के मुँह के सफाई का तरीका

एक नवजात शिशु अपने माता-पिता के लिए खुशियों का उपहार है। माता-पिता होने के नाते, आप अपने बच्चे के लिए सब कुछ सबसे अच्छा चाहते हैं। बच्चों की मौखिक देखभाल भी उन चीजों में से एक होनी चाहिए जिसका आपको सबसे ज्यादा ध्यान देना चाहिए।

शिशुओं के लिए जन्म के समय से मौखिक देखभाल कार्यक्रम शुरू करना ही अच्छे मौखिक स्वास्थ्य का समाधान है जिससे उनके दाँत निकलने के पहले अच्छी मौखिक देखभाल की आदतों को स्थापित किया जा सके।

जन्म के बाद , माता पीता को नियमित रूप से हर रात अपने बच्चे के मुँह को पोंछना चाहिए।

अपने बच्चे के मुँह के सफाई का तरीका

1. पट्टी, रूई या छोटा तौलिया और पीने के पानी का एक गिलास तैयार करें



2. साबुन से हाथों को अच्छी तरह धोएँ



3. पट्टी, रूई या छोटा तौलिये को ऊँगली में लपेटें और इसे पानी से गीला कर लें



4. धीरे से अपने बच्चे के मुँह के अंदर उँगली डालें
पहले उसके ऊपरी मसूड़ों को फिर निचले मसूड़ों को रगड़ें



उद्देश्य

अपने बच्चे का मुँह साफ रखना

अपने बच्चे को ब्रश करना सिखाना में मदद करना और जब वह बड़ा हो जाये तो ब्रश करने की आदत बनाए रखना

अपने बच्चे को मुँह साफ रखने के आदी बनाएँ

बच्चे के मुँह की सफाई समय की आम समस्याएँ

अगर मेरा बच्चा अपना मुँह नहीं खोलना चाहे, तो मैं उसका मुँह कैसे साफ कर सकती हूँ?

जब आप अपनी उंगली अपने बच्चे के मुँह के पास रखेंगे, तो आपका बच्चा को लगेगा कि आप उसे खिलाने की कोशिश कर रहे हैं और यह सोच कर धीरे-धीरे अपना मुँह खोलेगा। इसे समय धैर्य रखें और आप अपने बच्चे को मुँह खोलने में सक्षम करें।

यदि मेरे बच्चे के मुँह के अंदर छाले हो गये हैं, तो क्या मुझे उसका मुँह पोंछना बंद कर देना चाहिए?

आपको छाले बचाकर अपने बच्चे के मुँह को पोंछते रहना चाहिए या अगर संभव न हो तो तब तक पोंछना बंद करें जब तक छाले ठीक न हो जाएँ। आम तौर पर, छाले दो सप्ताह में ठीक हो जाएगा।

मैं अपने बच्चे के मुँह के पीछे मसूड़ों तक नहीं पहुँच सकती। मुझे क्या करना चाहिए?

आप अपनी उंगली को अपने बच्चे के मुँह के कोने पर रखते हुए गाल की अंदरूनी सतह पर तब तक घुसाएँ जब तक आप मुँह के पीछे के मसूड़ों तक नहीं पहुँच जाते। इस समय पर ऊपरी और निचले मसूड़ों के बीच अपनी उंगली को धीरे से डालें (जैसा चित्र में दिखाया गया है)। इससे आपका बच्चा अपना मुँह खोलेगा और आप उसके पीछे के मसूड़ों को पोंछ सकेंगे।



अगर मैं बच्चे के मुँह को साफ करने की कोशिश करूँ और बच्चा मेरी उंगली काटने लगे तो?

जब आप अपनी उंगली को बच्चे के मुँह में डालने की कोशिश करेंगे, तो आपके बच्चे के लिए आपकी उंगली काटना स्वाभाविक है। उसका मुँह पोंछते रहें कि उसका मुँह फिर से खुल जाएगा।

मेरे बच्चे के मुँह को कब पोंछना चाहिए?

माता-पिता के लिए यह तय करना मुश्किल है कि किस समय का भोजन उनके लिए उस दिन का आखिरी भोजन होगा क्योंकि नए जन्मे बच्चों का कोई नियमित रूप खाने का समय नहीं होता है। हर रात माता-पिता अपने बच्चे का मुँह पोंछने के लिए एक निश्चित समय निर्धारित कर सकते हैं। जब आपका बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाता है, (लगभग 6 महीने का) और नियमित रूप से भोजन करने की आदत हो गयी है, तो आप दिन के आखिरी भोजन के बाद अपने बच्चे का मुँह पोंछ सकते हैं।

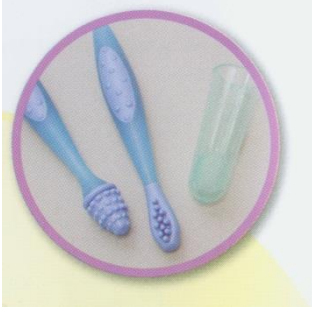
मैंने अपने बच्चे को खिलाया और सुलाने से पहले उसका मुँह पोंछ दिया। फिर भी अभी वह सोना नहीं चाहता है और दूध मांग रहा है, ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

आपके बच्चे नियमित रूप से अपने मुँह की सफाई के आदत डालें और मुँह साफ करके बिस्तर पर जाएँ, इन्हीं कारणों के लिए दिन के आखिरी भोजन के बाद अपने बच्चे का मुँह पोंछ दें। आम तौर पर, केवल आदत के अनुसार बच्चे बिस्तर पर जाने से पहले दूध मांगते हैं। माता-पिता उन्हें पानी पिला सकते हैं, या उन्हें थपथपाकर, गाना गाकर या कोई कहानी सुनाकर उन्हें व्यस्त रख सकते हैं।

अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करना

जब पहला दाँत निकलने लगे, तो हर दिन माता-पिता को अपने बच्चों के मुँह और दाँत पोंछने चाहिए।

जब काटने वाले दाँत निकल आएँ तो, अपने बच्चे के दाँतों को नरम ब्रश और पीने के पानी का इस्तेमाल करके ब्रश करें। आप अपने बच्चे के दाँतों के लिए नरम बच्चे के ब्रश (जैसा चित्र में दिखाया गया है) इस्तेमाल कर सकते हैं, क्योंकि चबाने वाले दाँतों के आने तक यह बहुत जरूरी है कि आपके बच्चे को ब्रश की आदत हो जाए।



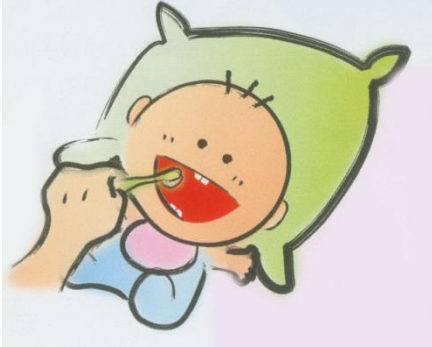
जब बचाने के दाँत निकल आएँ तो , आपको हर दिन सुबह में और रात में सोने से पहले, दो बार अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करना चाहिए ।

2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए, माता-पिता को नरम रेशों वाला ब्रश चुनना चाहिए और रेशों और ब्रश का सिरा 10-सेंट के सिवके जितना हो । सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा ब्रश करते समय टूथपेस्ट का उपयोग करते समय थूकना जानता है ।

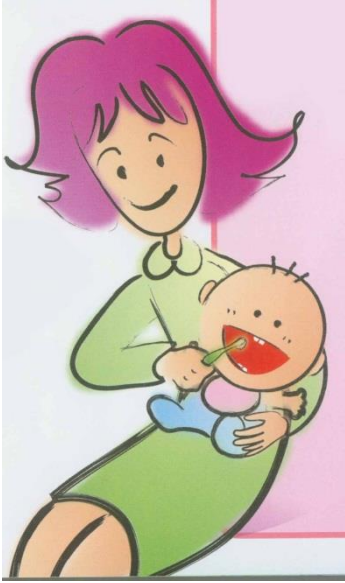
विधि

जब आप अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करते हैं, तो आप अपने बच्चे को अपनी गोद में बैठा सकते हैं या अपने बच्चे को बिस्तर पर लेटा सकते हैं, जिससे आप अपने बच्चे के दाँत को आसानी से देख सकें ।

जब माँ बच्चे के दाँत साफ़ कर रही हो तो बच्चे को बिस्तर पर लेटे रहने दें



जब माँ बच्चे के दाँत साफ़ कर रही हो तो बच्चे को गोद में बैठा लें



अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करना

ब्रश करने का सही तरीका जरूरी है , जिससे आप अपने बच्चे के दाँतों को प्रभावी ढंग से साफ कर सकें । ब्रश करने के दौरान एक नियम का पालन करना बहुत जरूरी है :

1. दाँतों की बाहरी सतहों को ब्रश करें



2. फिर काटने वाले दाँतों की अंदरूनी सतहों को ब्रश करें



3. आखिर में, खुरदरे चबाने वाली दाँतों की सतहों को ब्रश करें



जब आपका बच्चा 2 वर्ष का हो जाये तो माता पिता बच्चे को खुद से अपने दाँतों को ब्रश करने दें। जब आपका बच्चा 2-6 वर्ष का हो जाये तो माता पिता बच्चे के लिए एक नया ब्रश खरीदें जिसका सिरा 20-सेंट के सिक्के जितना हो। जब आपके बच्चे को थूकना आ जाये, तब आप उसे खुद से, फ्लोराइड टूथपेस्ट जो मटर के दाने जितना ही, हर सुबह और रात को सोने से पहले अपने दाँतों को ब्रश करने दें। क्योंकि आपके बच्चे के हाथों को अभी भी विकसित होना बाकि है, इसलिए वह कुशलपूर्वक ब्रश करने में निपुण नहीं हो सकता है, तो आपको हर रात अपने बच्चे के दाँतों को जाँच करके फिर से ब्रश करना चाहिए।

जब आप अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करते हैं, आप खड़े हों और एक हाथ से उसकी टुड्डी पकड़कर उसके सर का झुकाव ऊपर की तरफ करें।

माँ बच्चे के बगल में खड़ी हो कर दाँत साफ कराए



आहार की आदत और दंत स्वास्थ्य

कई माता-पिता अपने बच्चों के पोषण के बारे में बहुत परवाह करते हैं और अपने बच्चों को जब भी हो सके तो खिलाते हैं। मगर, दाँतों में छेद का प्रमुख कारण, आहार की गलत आदत है! बैक्टीरिया की एक पतली परत हमेशा हमारे दाँतों की सतह को ढकती है जिसे दाँतों का मैल कहते हैं। दाँतों की मैल के बैक्टीरिया, भोजन या पेय में शक्कर को चयापचय करके, एसिड का उत्पादन करते हैं, जिसकी वजह से दाँतों की सतहों से खनिजों का नुकसान और दाँतों में सड़न होती है।

तब फिर भी एसिड को बेअसर करके और हमारे दाँतों की रक्षा करती है। मगर, इस प्रक्रिया को पूरा करने में कुछ समय लगता है। अगर बच्चे बहुत बार खाते-पीते हैं, अधिक एसिड का उत्पादन होगा जिसके वजह से दाँतों की सड़न होगी। इसलिए, अगर आपके बच्चे बहुत बार खाते-पीते हैं, तो दाँतों की सड़न होने की संभावना उतनी अधिक होती है।

ध्यान रखें

कृपया ध्यान दें कि हर बार जब आपका बच्चा खाता है, तो उसके दाँतों की सड़न होने की संभावना बढ़ जाती है। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने बच्चे के भोजन की संख्या को कम करके, अपने बच्चे के दाँतों की सड़न होने की संभावना को कम करने में उसकी मदद कर सकें हैं।

आहार की आदत और दंत स्वास्थ्य

0 से 6 महीने में

6 महीने से कम उम्र के बच्चे नियमित खाने की आदत को स्थापित करने के लिए बहुत छोटे हैं। इसीलिए माता-पिता को अपने बच्चों को खिलाने की आवृत्ति को सीमित नहीं करना चाहिए।

जिन बच्चों के पोषण का मुख्य स्रोत दूध है, उनके लिए यह विशेष रूप से सच है। इसलिए माता-पिता को खिलाने के नियमों को समझना चाहिए।

कई माता-पिता अपने बच्चों को सोते समय दूध की बोतल देते हैं। इसके वजह से बच्चे के दाँत में दूध हमेशा लगा रहेगा और एसिड के लगातार हमले होता रहेगा, इससे आपके बच्चे के दाँतों की सड़न होने की संभावना बढ़ जाएगी।

माता-पिता को चाहिए कि:

1. अगर आपका बच्चा सो रहा है तो उसे खाना मत खिलाइए।
2. कभी भी अपने बच्चे को मुँह में दूध या किसी भी स्वाद वाले पेय के साथ सोने न दें।
3. जब आपका बच्चा 6 महीने का हो जाए तो नियमित रूप से एक दिन में उसको 6-8 बार भोजन करने की आदत डालें।

6 महीने से 2 वर्ष की उम्र में

इस समय पर, प्राथमिक दाँत धीरे-धीरे निकलते हैं और बच्चों को ठोस भोजन लेने की अनुमति होती है।

दाँतों की सड़न और बचपन की प्रारंभिक क्षय से बचाने के लिए, माता-पिता के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने बच्चों को नियमित आहार की आदत डालें।

1. अपने बच्चे को नियमित रूप से दूध पिलाएँ। जब आपका बच्चा 6 महीने का हो जाए तो एक दिन में उसको दूध और अन्य आहार 6-8 बार नियमित रूप से करने की आदत डालें। भोजन खाते समय अपने बच्चों को सिर्फ पानी पीने की अनुमति दें।
2. जब आपका बच्चा बड़ा हो जाता है तो अपने बच्चे को नियमित रूप से एक दिन में 6 बार से अधिक भोजन न खिलाएँ।
3. कभी भी अपने बच्चे को मुँह में दूध या किसी भी स्वाद वाले पेय के साथ सोने न दें।
4. जब आपका बच्चा लगभग 7 से 9 महीने का हो अपने बच्चे को कप से पीने देने में मदद करें। 18 महीने की उम्र से पहले अपने बच्चे को बोतल से पानी पीने की आदत छुड़ा दें।

2 वर्ष की उम्र के बाद

दिन ब दिन बढ़ते बच्चों को देखना अद्भुत है। कभी कभी माता-पिता अपने बच्चों की प्रशंसा या प्रोत्साहन अल्प आहार देकर करते हैं। लेकिन, यह आपके बच्चे के खाने या पीने की संख्या बढ़ा देगा और दाँतों की सड़न होने की संभावना बढ़ जाएगी।

माता-पिता को याद रखें :

1. अपने बच्चे को बार बार खाने या पीने मत दें- 2 वर्ष की उम्र के बाद, एक बच्चे को दिन में 6 बार से ज्यादा नहीं खिलाना चाहिए।
2. अपने बच्चे के लिए एक नियमित रूप से आहार की आदत डालें - हर दिन, अपने बच्चे को नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में 3 बार भोजन खिलाएँ जरूरत होने पर भोजन के बीच केवल एक बार अपने बच्चे को अल्प आहार प्रदान दें।
3. इन भोजन और नाश्ते के समय में आपके बच्चे के पसंद वाले अल्प आहार और पेय शामिल किए जा सकते हैं।
4. भोजन और नाश्ते के समय के बाद केवल पीने का पानी दें।
5. 2 वर्ष की उम्र के बाद अपने बच्चे को बोतल से पानी पीने की आदत छुड़ा दें और कप से पानी पीने दें। बच्चे को कप से ही पिलाएँ और कभी भी अपने बच्चे को मुँह में दूध या किसी भी स्वाद वाले पेय के साथ सोने न दें।

माता-पिता अपने बच्चे के आहार की आदत का रेकॉर्ड नीचे दिए गए उद्घरण वाले तालिका को देखकर बना सकते हैं। आप इससे जांच कर सकते हैं की क्या आपके बच्चे एक दिन में 6 बार से ज्यादा भोजन खा रहें हैं।
आहार का रिकॉर्ड

समय	खाणा \ पेय	मात्रा	टिप्पणियाँ
9:00 नाश्ता	दूध	4 आउंस	
9:30	ब्रेड	1/4 टुकड़ा	
9:55	बिस्कुट	1 टुकड़ा	" शुभ प्रभात " कहने के लिए, बच्चे को माँ द्वारा दिया गया पुरस्कार
10:05	फल	1 टुकड़ा	
10:20	मिष्टान्न	1 टुकड़ा	अपने खिलौने संभाल कर रखने के लिए पुरस्कार
10:40	सिंघाड़े का पानी	1/2 ग्लास	दादी को उसकी आंतरिक गर्मी की चिंता हुई
11:00	ब्रेड	1/4 टुकड़ा	माँ को चिंता हुई कि वह भूखा होगा
11:35	संतरे का रस	1/2 ग्लास	
11:50	मीठा बिस्कुट	1/2 टुकड़ा	
12:00 दोपहर का खाणा	मैकरोनी	1/2 कटोरी	
	कटा हुआ सूअर का मांस और सब्जियां	थोड़ा सा	
	संतरा	1/3 टुकड़ा	
1:00	सोया दूध	1/3 पैक	
1:45	आलू के चिप्स	2 टुकड़े	माँ के साथ टीवी देखना
2:30	आइसक्रीम	1/2 कप	बच्चे के बदमाशी को शांत करने के लिए , दादाजी द्वारा दिया गया
3:10	अनानास का बन	1/4 टुकड़ा	
	नींबू की चाय	1/2 बॉक्स	
5:05	चॉकलेट	2 टुकड़े	दादी द्वारा दिया गया उसे खेलने के लिए बाहर जाने से रोकने के लिए
6:30 रात का खाणा	चावल	1/2 कटोरी	
	मुर्गी	2 टुकड़े	
	टमाटर	1 टुकड़ा	
	सूप	1/3 कटोरी	
7:15	मूंगफली मक्खन युक्त बिस्कुट	1 टुकड़ा	पिताजी द्वारा दिया गया पुरस्कार
8:00	सेब	1/2 टुकड़ा	चॉपस्टिक को इकट्ठा करने में मदद की
9:25	दूध	4 आउंस	माँ को चिंता हुई कि उसे रात में भूख लगेगी

आपके बच्चे का आहार रिकॉर्ड

समय	खाना \ पेय	मात्रा	टिप्पणियाँ

जैसे-जैसे बच्चे बढ़ते हैं, माता-पिता को आपके बच्चे की आहार की आदत पर विशेष ध्यान देना होगा। अपने बच्चे को अल्प आहार पुरस्कार के रूप में ना दें, अल्प आहार को केवल भोजन या चाय के समय तक सीमित रखें। याद रखें कि अपने बच्चे को दिन में 6 बार से ज्यादा भोजन ना खिलाएँ। अपने बच्चे के स्वास्थ्य के साथ-साथ उसके मौखिक स्वास्थ्य की भी सुरक्षा करें।

नियमित रूप से दंत जाँच

माता-पिता हमेशा सोचते हैं कि उनके बच्चों के प्राथमिक दाँत जब गिर जाएँगे तब स्थायी दाँत आएँगे, इसलिए उन्हें नियमित रूप से दंत जाँच की आवश्यकता नहीं है। वास्तव में, माता-पिता को अपने बच्चे को पहला दाँत निकलने के 6महीनों के अंदर ही पहले दाँतों की जाँच कराने दंत चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए, और फिर हर 6 से 12 महीनों में नियमित रूप से दंत जाँच के लिए ले जाना चाहिए।

इनके लिए निम्नलिखित कारण हैं:

- दंत चिकित्सक आपके बच्चे के मौखिक स्वास्थ्य के वार्षिक दंत रिकॉर्ड द्वारा निगरानी कर सकते हैं।
- दंत चिकित्सक माता-पिता को बच्चे की स्थिति के अनुसार मौखिक देखभाल की सलाह दे सकते हैं ताकि आपके बच्चे को अच्छी मौखिक देखभाल की आदतें डाली जा सकें।
- अगर उनकी नियमित रूप से दंत- जाँच नहीं होती है तो , बच्चे के सभी प्राथमिक दाँत निकलने तक अगर बच्चे गलत आहार और मौखिक देखभाल की आदत डालते हैं तो वे दंत रोगों से पीड़ित हो सकते हैं।
- प्रारंभिक दंत चिकित्सक जाँच से क्योंकि आपके बच्चे और दंत चिकित्सक के बीच पहचान बन गयी है, तो दंत चिकित्सक को भविष्य में आपके बच्चे के दाँतों की जाँच करना आसान होगा।

ध्यान दें

अगर जन्म के 16 से 18 महीने के भीतर पहला दाँत नहीं आया तो, माता-पिता को अपने बच्चे को मौखिक जाँच के लिए दंत चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।

वर्तमान में, हांग कांग एसएआर की सरकार (Government of the Hong Kong SAR) में पूर्व स्कूली बच्चों के लिए दंत चिकित्सा सेवा उपलब्ध नहीं है। माता-पिता एक प्रतिष्ठित दंत चिकित्सक की जानकारी दोस्तों और रिश्तेदारों की सलाह से ले सकते हैं।

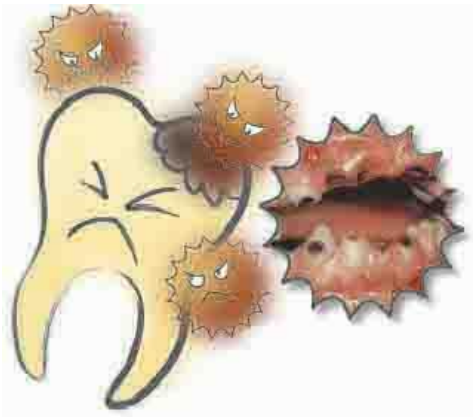
बचपन की प्रारंभिक क्षय

2011 के मौखिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार, पाँच साल तक के बच्चों में, हर दो बच्चों में , एक बच्चे का दाँत सड़ा हुआ था ,प्रत्येक का औसत तकरीबन 2.5 सड़े हुए दाँत। उच्च जोखिम समूह के वो पांच साल के बच्चों हैं जिनके दाँत 26.2% से ज्यादा की तुलना में या 4 क्षय दंत के बराबर सड़ गए थे। यह आंकड़ा आयु वर्ग में क्षय हुए दाँतों की कुल संख्या 81.2% है। उच्च जोखिम वाले समूह में, 6 या उससे ज्यादा दंत क्षय वाले बच्चे को बचपन की प्रारंभिक क्षय के रूप में वर्णित किया जा सकता है।

- बचपन की प्रारंभिक क्षय , शिशु का मौखिक रोग है। इस बीमारी की विशेषता यह है की क्षयित दाँत तेजी से सड़ने लगते हैं।
- सबसे पहले ऊपरी काटने का दाँत की सतह पर बड़े छेद मिले।



- दाँत की सड़न दाँत निकलने के क्रम के अनुसार होगी मतलब दाँत निकलते ही सड़ना शुरू हो जाएगा और मुँह में पीछे तक फैल जाएगा।



बचपन की प्रारंभिक क्षय होने के परिणाम:

बचपन की प्रारंभिक क्षय से दर्द, भ्रूय में कमी और भावनात्मक विड़विड़ापन हो सकता है। अगर माता-पिता अपने बच्चों का इलाज नहीं करते हैं तो बैक्टीरिया का संक्रमण गूदा तक फैल जाएगा, जिससे गूदा और फोड़ा संक्रमित हो जाएगा। बैक्टीरिया स्थायी दाँतों को भी संक्रमित कर सकते हैं जो प्राथमिक दाँतों की जड़ों के माध्यम से वायुकोशीय हड्डी के अंदर बढ़ रहे हैं। जब स्थिति गंभीर हो जाती है, तो यह बच्चे के गालों को संक्रमित करेगा जिससे बच्चे को दर्द होगा और गालों में सूजन हो जाएगी। इस समय पर, बच्चे को पेचीदा दंत चिकित्सा प्राप्त पर सकता है, जिसमें प्राथमिक दाँतों को निकालना जरूरी हो सकता है। यह बच्चे की चबाने की क्षमता, भाषण, स्थायी दाँतों के संरक्षण और उनकी दिखावाट को गंभीरता से प्रभावित करेगा, जिसके परिणामस्वरूप बच्चों के आत्मविश्वास में कमी आएगी।

बच्चों को बचपन की प्रारंभिक क्षय से बचाने के लिए, माता-पिता को नीचे दिए गए 3 पहलुओं पर ध्यान देना चाहिए:

- खाने की अच्छी आदतें डालें
कभी भी अपने बच्चे को मुँह में दूध या किसी भी स्वाद वाले पेय के साथ सोने न दें। जब आपका बच्चा लगभग 7 से 9 महीने का हो अपने बच्चे को कप से पीने देने में मदद करें। जब आपका बच्चा बड़ा हो जाता है तो अपने बच्चे को नियमित रूप से एक दिन में 6 बार से अधिक भोजन न खिलाएँ। जब आपका बच्चा 2 वर्ष का हो जाये तो, हर दिन, अपने बच्चे को नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में 3 बार भोजन खिलाएँ और जरूरत होने पर ही भोजन के बीच केवल एक बार अपने बच्चे को अल्प आहार प्रदान दें।
- नियमित रूप से हर दिन अपने बच्चे के मुँह को पोछें
बच्चे के जन्म के बाद से ही नम की हुई पट्टी, रुई या छोटा तौलिया से अपने बच्चे के मुँह को पोछें जब पहला दाँत निकलने लगे, तो हर दिन माता-पिता को अपने बच्चों के मुँह और दाँत पोछने चाहिए, ब्रश कराने की भी कोशिश करनी चाहिए। चबाने के दाँतों के आने के बाद, अपने बच्चे के दाँतों को जरूर नरम रेशों वाले ब्रश से ब्रश करना शुरू करना चाहिए। जब आपके बच्चे को थूकना आ जाये, तब आप उसे खुद से, फ्लोराइड टूथपेस्ट जो मटर के दाने जितना ही, हर सुबह और रात को सोने से पहले अपने दाँतों को ब्रश करने दें। हर रात अपने बच्चे के दाँतों को जाँच करके फिर से ब्रश करना याद रखें।
- नियमित रूप से दंत जाँच
पहले दाँत निकलने के 6 महीने के भीतर अपने बच्चे के पहले जाँच के लिए दंत चिकित्सक के पास ले जाएँ या जब आपका बच्चा 1 वर्ष का हो जाए। उसके बाद, साल में कम से कम एक बार दंत चिकित्सक के पास नियमित रूप से जाएँ।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न : मेरा बच्चा अपने दाँत ब्रश नहीं करना चाहता, मैं उसमें ब्रश करने की आदत कैसे डाल सकती हूँ ?

उत्तर : आपके बच्चे को अच्छी मौखिक देखभाल की आदत डालने में समय लगेगा। माता-पिता को धैर्य रखते हुए हर दिन सुबह में और रात में सोने से पहले, अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करना चाहिए जिससे आपके बच्चे की एक महत्वपूर्ण आदत बनी रहेगी। यह उनके लिए जीवन भर लाभदायक होगा। माता-पिता को इसके पीछे के कारणों का पता लगाकर और अच्छी आदत अपनाने के लिए उसको समझाने के तरीकों के बारे में सोचना चाहिए और उसका मार्गदर्शन करें। अपने बच्चे के दाँतों को ब्रश करते समय एक हंसमुख वातावरण बनाएँ, गाने गाकर या इसे खेल बनाकर जैसे एक बार उसको खुद से दाँतों को ब्रश करने दें और एक बार आप उसके दाँतों को ब्रश करें। जब वह अपने दाँत ब्रश करने को तैयार हो तो इस अच्छे काम के लिए अपने बच्चे की तारीफ करना न भूलें। ब्रश करने में रुचि बढ़ाने के लिए अपने बच्चे को अपने पसंद का ब्रश और टूथपेस्ट लेने की अनुमति दें। अपने बच्चे के लिए एक प्रेरणास्रोत बनें क्योंकि आपका बच्चा हमेशा हमेशा वही करेगा जो आप करेंगे।

प्रश्न : क्या खाना खाने के बाद पानी पीने से दाँत खराब होने की संभावना कम हो जाएगी?

उत्तर : जब भी हम खाते हैं या पीते हैं, तो थोड़े समय के भीतर एसिड का उत्पादन होगा। भोजन या पेय एसिड का उत्पादन करते हैं जिसकी वजह से दाँतों की सतहों से खनिजों का नुकसान और दाँतों में सड़न होती है। चूंकि पानी उत्पादित एसिड को बेअसर नहीं कर सकता है इसलिए खाने के बाद पानी पीने से दाँत खराब होने की संभावना कम नहीं हो सकती है।

प्रश्न : क्या मुझे अपने बच्चे की जीभ की सतह को पोंछना चाहिए जब मैं उसका मुँह साफ करूँगी ?

उत्तर : यदि आपको अपने बच्चे की जीभ पर दूध के कुछ निशान मिले, तो आप इसे एक नम की हुई पट्टी से मिटा सकते हैं। लेकिन, सावधान रहें कि आप अपनी उंगली को अपने बच्चे के मुँह में न डालें क्योंकि अगर आप उसके संवेदनशील हिस्से को छू लेंगे तो उसे उल्टी हो सकती है।

प्रश्न : मेरे बच्चे को कप का उपयोग कब शुरू करना चाहिए? और उसे कप की आवश्यकता क्यों है?

उत्तर : अपने बच्चे को प्रारंभिक बचपन के क्षय से बचाने के लिए जब आपका बच्चा लगभग 7 से 9 महीने का हो अपने बच्चे को कप से पीने देने में मदद करें।

18 महीने की उम्र से पहले अपने बच्चे को बोतल से पानी पीने की आदत छोड़ा दें।

एक कप का उपयोग करते हुए, अपने बच्चे के मुँह में दूध और अन्य किसी भी स्वाद वाले पेय का समय बोतल का उपयोग करते समय की तुलना में कम होता है।

प्रश्न : शिशु के दाँतों के रंग बदलने का कारण क्या है?

उत्तर : दाँत के रंग बदलना या तो बाहरी रंगद्रव्य के संचय के कारण हो सकता है या दाँत के पदार्थ के भीतर रंग बदल जाता है। दाँत की सतह पर पीले, नारंगी और काले रंग के धब्बे पड़ना बहुत आम बात है। पीला या नारंगी दाग आमतौर पर गलत मौखिक स्वच्छता के कारण होता है जिसमें जमा हुआ मैल भोजन से रंग को सोख लेता है। इस तरह के दाग को सिर्फ ब्रश करके साफ किया जा सकता है। काले दाग इसलिए हैं क्योंकि दाँत की सतह ने भोजन से रंग को सोख लिया है। दिखावट को प्रभावित करने के अलावा, यह दाँतों को कोई नुकसान नहीं पहुंचाएगा। इसे पेशेवर सफाई द्वारा हटाया जा सकता है।

काले धब्बे दाँतों की सतहों पर दिखाई देने लगे



दाँतों का आंतरिक रंग बदलना ज्यादातर दाँत और गूदे से शुरू होता है। उदाहरण के लिए, एक दाँत गूदा अतिक्षय के कारण धूसर दिखाई दे सकता है, यह रक्त वर्णक के सड़न का परिणाम है जो फोड़े या व्यापक दात क्षय के बाद लुगदी में प्रवेश करता है। इस समय में, बच्चे को गूदे का उपचार प्राप्त करना चाहिए।

फोड़े होने के बाद के बाद दाँत के गूदे सड़ने के कारण दाँत का रंग बदल गया



प्रश्न : अगर मेरे बच्चे के दाँतों में फोड़े हैं तो क्या करें ?

उत्तर : माता-पिता को शांत रहना चाहिए और घबड़ाहट से पीड़ित बच्चे को सांत्वना देना चाहिए। एक विस्तृत मौखिक परीक्षा के लिए जितनी जल्दी हो सके अपने बच्चे को दंत चिकित्सक के पास ले जाएँ ताकि दंत चिकित्सक उपयुक्त उपचार कर सके और दुबारा जाँच के लिए बुला सके।

प्रश्न : फ्लोराइड क्या है? क्या यह बच्चों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है?

उत्तर : दाँतों की मैल भोजन या पेय में शक्कर से एसिड का उत्पादन करते हैं, जिसकी वजह से दाँतों की सतहों से खनिजों का नुकसान होती है। फ्लोराइड खनिजीकरण करने में सहायक होता है जो शुरुवाती क्षय को ठीक करने में मदद

करता है। फ्लोराइड, एसिड के हमले के लिए विकासशील दाँतों के प्रतिरोध को बढ़ाकर मजबूत करता है इसलिए

बच्चों के दाँतों के क्षय की संभावना को कम हो जाएगी।

हांग कांग में पीने के पानी को पहले से ही फ्लोराइड मिलाया हुआ है। अगर माता-पिता खाना या दूध बनाने के लिए पीने के पानी का उपयोग करेंगे तो यह दाँत क्षय को रोकने में मदद करेगा।

प्रश्न : क्या टूथपेस्ट को निगलना हानिकारक है?

उत्तर : फ्लोराइड टूथपेस्ट का उपयोग करने के उद्देश्य यह है कि दाँत, टूथपेस्ट में से फ्लोराइड को सोख लेगा और दाँतों को मजबूत करके दाँतों की सड़न को रोकेगा। इसलिए, किसी बच्चे ने अगर गलती से टूथपेस्ट को निगल लिया तो वह नुकसान नहीं पहुंचाएगा। लेकिन, बहुत ज्यादा फ्लोराइड को सोख लेने से दंत फ्लोरोसिस हो सकता है, जिससे आपके बच्चे के स्थायी दाँत पर सफेद धब्बे दिखाई देंगे और उसकी दिखावट को प्रभावित करेंगे। इसलिए, सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे को बच्चों के फ्लोराइड वाले टूथपेस्ट जिसमें कम फ्लोराइड होता है और उपयोग करने से पहले थूकने की आदत होनी। हर बार केवल थोड़ी मात्रा में टूथपेस्ट का उपयोग करें, मटर के आकार जितना ही पर्याप्त होगा। अपने बच्चे को अपने दाँतों को ब्रश करने के बाद टूथपेस्ट को बाहर थूकना सिखाएँ।

यदि आप बच्चों की मौखिक देखभाल अधिक जानकारी चाहते हैं, आप हमारी टूथक्लब वेबसाइट पर जा सकते हैं

www.toothclub.gov.hk