

तपाईंको बच्चाहरूको मौखिक स्वास्थ्य सेवा

प्रस्तावना

हामी विश्वास गर्छौं कि सबै अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूको उज्ज्वल भविष्यको कामना गर्दछन्। अझै उज्ज्वल भविष्य राम्रो स्वास्थ्यमा निर्भर गर्दछ, जसमा राम्रो मौखिक स्वास्थ्य समावेश गर्दछ।

यस पुस्तिका प्रकाशित गरेर, स्वास्थ्य विभागको मौखिक स्वास्थ्य शिक्षा प्रभागको उद्देश्य अभिभावकलाई ७ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई राम्रो मौखिक हेरचाह बानी स्थापना गर्न मद्दत पुऱ्याउनु हो।

७ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरू सिक्नको लागि सबैभन्दा उत्सुक हुन्छन्। तपाईंले यो प्रारम्भिक अवसरहरू आफ्ना बच्चाहरूलाई राम्रो मौखिक देखभाल बानीहरू विकास गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ जुन जीवनभर लाभदायक हुनेछ।

दुबै शारीरिक र मनोवैज्ञानिक, तपाईंको बच्चाको तीव्र विकास र परिवर्तन ० र ६ वर्ष बीच हुनेछ। त्यसकारण हामी यस पुस्तिकामा तपाईंको बच्चाको विकासको चरणहरूको आधारमा केहि मौखिक स्वास्थ्य सल्लाह प्रदान गरिरहेका छौं।

देखि ६ वर्षका बच्चाहरूको लागि मौखिक स्वास्थ्य सेवाको सार

तपाईंको बच्चा बढ्दै जादाँ क्रमशः दाँत मुखमा उत्पन्न हुनेछ। राम्रो मौखिक स्वास्थ्य राम्रो आहार बानी, उचित मौखिक सफाई, र नियमित दन्त जाँचमा निर्भर गर्दछ। तपाईंको बच्चाहरूलाई प्रारम्भिक बाल्यकालमा दाँतको हानीबाट बचाउन, तपाईंले उसको विकासको विभिन्न चरणहरूमा उचित मौखिक देखभाल उपायहरू लिन आवश्यक छ।

०-६ महिना

- दाँत हुँदाँ
मौखिक स्वच्छता नियमित रूपमा तपाईंको बच्चाको मुख राती पोछ्नुहोस्
- आहार बानी
खाना खानुको कुनै सीमित छैन
तपाईंको बच्चा सुतिरहेको बेला खाना नखुवाउनुहोस्। तपाईंको बच्चाहरूलाई दूध वा कुनै स्वादको पेय पदार्थ मुखमा राखी सुत्न नदिनुहोस्
- मौखिक जाँच
तपाईंको बच्चाको मुख हरेक रात सफा गर्दा परिवर्तनहरू जाँच गर्नुहोस्। यदि आवश्यक भए दन्त चिकित्सकको मा जानुहोस्

6 महिनाको हुदा

पहिलो प्राथमिक दाँत निस्कदाँ

- मौखिक स्वच्छता

तपाईंको बच्चाको मुख र नयाँ निकाल्ने दाँतहरू दिनमा दुई पटक सफा गर्नुहोस्: बिहान र रातीको खाना पछि

तपाईंको बच्चालाई ब्रश गर्न बानी बनाउन नरम शिशु टूथब्रशको साथ आफ्नो बच्चाको दाँत माइन् सुरु गर्नुहोस्

- आहार बानी

तपाईंको बच्चालाई 6 महिनाको उमेरमा नियमित रूपमा 6-8 पटक खाना लिन तालिम दिनुहोस्. दिनको 6 चोटि भन्दा बढी नियमित खाना नदिनुहोस् जब उहाँ / उनी ठूलो हुन्छन्.

तपाईंको बच्चालाई जे चाहन्छ त्यही खाने वा पिउन नदिनुहोस्

तपाईंको बच्चालाई 7 देखि 9 महिनाको उमेरमा कपबाट पिउन मद्दत गर्नुहोस्

- मौखिक जाँच

तपाईंको बच्चाको पहिलो दाँत निस्के पछि 6 महिना भित्र पहिलो जाँचको लागि दन्त चिकित्सकको भ्रमण गर्नुहोस्

1 1/2 वर्षको आसपास

पहिलो प्राथमिक बंगरा फुट्छ

- मौखिक स्वच्छता

बिहान र राती सुत्नु अघि टूथब्रश र पिउने पानीले तपाईंको बच्चाको दाँत माइनुहोस्

- आहार बानी

तपाईंको बच्चालाई 6 महिनाको उमेरमा नियमित रूपमा 6-8 पटक खाना लिन तालिम दिनुहोस्. दिनको 6 चोटि भन्दा बढी नियमित खाना नदिनुहोस् जब उहाँ / उनी ठूलो हुन्छन्.

तपाईंको बच्चालाई जे चाहन्छ त्यही खाने वा पिउन नदिनुहोस्

तपाईंको बच्चालाई 7 देखि 9 महिनाको उमेरमा कपबाट पिउन मद्दत गर्नुहोस्

- मौखिक जाँच

तपाईंको बच्चाको पहिलो दाँत निस्के पछि 6 महिना भित्र पहिलो जाँचको लागि दन्त चिकित्सकको भ्रमण गर्नुहोस्

2-6 वर्ष हुदा

20 वटा प्राथमिक दाँतहरू तयार हुन्छन्

- मौखिक स्वच्छता

तपाईंको बच्चालाई हरेक बिहान र राति सुत्ने अघि बच्चाहरूको फ्लोराइड टूथपेस्टको मटर आकारको थोपा द्वारा आफ्नै दाँत ब्रश गरौं ।

प्रत्येक रात तपाईंको बच्चाको दाँत फेरि ब्रश गर्न सम्झनुहोस्

- आहार बानी
प्रत्येक दिन तपाईंको बच्चालाई 3 चोटि पर्याप्त मात्रामा नियमित रूपमा खुवाउनुहोस्
तपाईंको बच्चालाई खाजा एक पटक भोजनको बीचमा खान दिनुहोस् जब आवश्यक हुन्छ तिर्खा
मेट्न पानी पिलाउनुहोस्
- मौखिक जाँच
प्रत्येक 6 देखि 12 महिनामा नियमित जाँचको लागि दन्त चिकित्सकको भ्रमण गर्नुहोस्
सारांश प्रयोग गरी तपाईंको बच्चाको मौखिक स्वास्थ्य सेवाको लागि सजिलो

दाँत विस्फोटन र सफा गर्ने विधिहरूको क्रम

स्वस्थ प्राथमिक दाँत भएका बच्चाहरू सजिलै चबाउँछ, स्पष्ट रूपमा बोल्छन्, र राम्रोसँग मुस्कुराउँछन्। स्वस्थ प्राथमिक दाँतहरू स्थायी दाँतको उचित क्रमको लागि महत्वपूर्ण छ। त्यसकारण, तपाईंको बच्चाको प्राथमिक दाँतहरूको रक्षा गर्न महत्वपूर्ण छ। अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूको मौखिक हेरचाहमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। तपाईंले दाँतको उत्पन्नको विभिन्न चरणहरू बुझ्नुपर्दछ र परिवर्तन अनुसार तपाईंको बच्चाको दाँत सफा गर्न उचित उपायहरू लिनुपर्दछ।

त्यहाँ जम्मा 20 प्राथमिक दाँत छन्, जुन आमाको गर्भावस्थाको समयमा पाँचौं वा छैठौं हप्तामा गठन हुन थाल्छ। तिनीहरू सामान्यतया बच्चाको 6-10 महिनाको उमेर पछि बिस्तारै देखा पर्ने गर्दछ।

केही बच्चाहरूले आफ्नो पहिलो दाँत जन्म भएको चौथो महिनामा चाँडो पाउँदछन्, र कतिले यसलाई एक वर्षको उमेरमा पाउँछन्। जुनसुकै तरिकामा, यो सामान्य हो र तपाईंलाई धेरै चिन्ता गर्नुपर्दैन।

0-5 महिना, दाँत नभएको



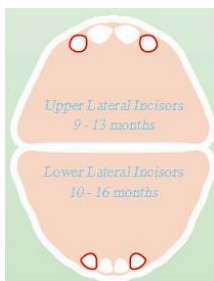
तपाईंले बच्चाको पहिलो दाँत उत्पन्न हुनु अघि प्रत्येक रात आफ्नो बच्चाको मुख पखाल्नु पर्छ

6-10 महिना तल्लो केन्द्रीय इन्सिजर, 8-12 महिना माथिल्लो केन्द्रीय इन्सिजर



जब इन्सिजर उदगम हुन्छ, तपाईं आफ्नो बच्चाको मुख र दाँत पुछ्न जारी गर्नु पर्छ तपाईं एक नरम शिशु टुथब्रशको साथ आफ्नो बच्चाको दाँत माइने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ

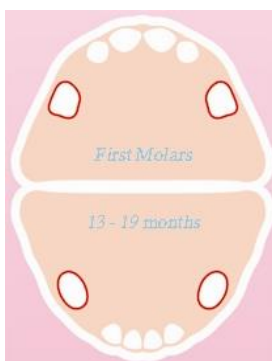
9-13 महिना माथिल्लो छेउको इन्सिजर, 10-16 महिना तल्लो छेउको इन्सिजर



यस चरणमा, तपाईंको बच्चासँग पहिले नै ८ इन्सिजरहरू छन् र तपाईंले बच्चाको मुख र दाँत पुछ्न सक्नुहुन्छ

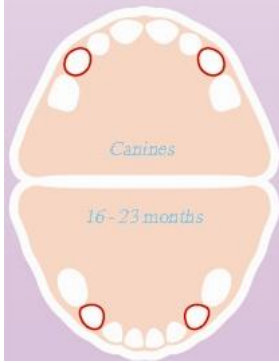
तपाईंले आफ्नो बच्चाको दाँत सफा गर्न प्रयास गरिरहनु पर्छ बंगरा आएको कुनै संकेत जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाको बंगरा आए पछि दाँत माइने, कुनैपनि तरिकाले शुरू गर्नु पर्छ

13-19 महिना पहिलो बंगरा



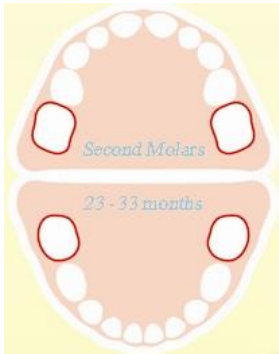
जब बंगरा भित्र आउँछ, तपाईंले आफ्नो बच्चाको दाँत हरेक दिन दुई पटक ब्रश गर्न सुरु गर्नुपर्दछः
बिहान र राती सुत्नु अघि

16-23 महिना क्यानाइनहरू



तपाईंले दिनको दुई पटक आफ्नो बच्चाको दाँत माइनु पर्छ
तपाईंको बच्चालाई आफै ब्रश गर्न अनुमति दिनुहोस्। त्यस पछि बच्चाको दाँत राम्रो संग सफा गरी
समाप्त गर्नुहोस्

23-33 महिना दोस्रो बंगरा



तपाईंले दिनको दुई पटक आफ्नो बच्चाको दाँत माइनु पर्छ
तपाईंको बच्चालाई आफै ब्रश गर्न अनुमति दिनुहोस्। त्यस पछि बच्चाको दाँत राम्रो संग सफा गरी
समाप्त गर्नुहोस्

जब तपाईंको बच्चा बाहिर थुक्न सक्षम हुन्छ, तपाईं तपाईंको बच्चालाई बच्चाहरू को फ्लोराइड
टुथपेस्ट को एक मटर आकार को थोपा संग उसको / उनको दाँत ब्रश गर्न दिनु सक्नुहुन्छ

टुथ उत्पन्न हुँदा असुविधा

दाँत उत्पन्न हुने बेलामा जब आफ्ना बच्चाहरूलाई झोक उठ्ने हुन्छ वा भूक नलाग्ने छ भने आमाबाबुले
चिन्तित महसुस गर्न सक्दछन्। तल केहि सुझावहरू छन् जुन तपाईंको बच्चाले अनुभव गर्न सक्ने
असुविधा कम गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ.

राल चुहाउनु

तपाईंको बच्चाको मुख सफा गर्नुहोस् र उसको राले प्रायः बदाल्नुहोस् र बच्चालाई सफा र सुक्खा राख्नुहोस्।

गिजामा जलन

दाँतको उत्पन्नको बेला गिजामाको जलन सामान्य हो। असुविधा हँटाउन, तपाईंको बच्चाले चिसो सतहमा चबाउन चाहन्छ। तपाईं आफ्नो बच्चालाई प्लास्टिकको तरल पदार्थले भरिएको टिथिंग औँठीमा काट्न दिन सक्नुहुन्छ, जसलाई सफा र चिसो गरिनु पर्छ, जलन कम गर्न।

सुन्निएको गिजा

दाँतको उत्पन्न हुँदा गिजा सुन्नित्तु सामान्य हुन्छ र सुन्निएको भाग सामान्यतया कडा हुन्छ। यद्यपि यो सामान्य हुँदैन यदि सुन्निएको गिजा रातो वा निलो भयो भने। यस्तो अवस्थामा, अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई दन्तचिकित्सकलाई हेर्नका लागि ल्याउनु पर्छ।

चिडचिडपन

शिशुहरू दाँतको उत्पन्नको बेला सजिलैसँग चिडचिड हुन्छन्। अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूसँग बढी समय बिताउनुपर्दछ। उनीहरूसँग खेल खेल्दा तपाईंको बच्चालाई चिडचिडबाट अलमल्याउन सक्छ।

ज्वरो

दाँतको उत्पन्नले ज्वरो निम्त्याउँदैन। बच्चाले त्यस समयमा चबाउन केहि पनि लिन सक्दछ जुन त्यसले संक्रमणको सम्भावना बढाउँदछ। यदि तपाईंको बच्चामा ज्वरो, नाक बग्ने र झडापखाला जस्ता लक्षणहरू छन् भने तपाईंले बच्चालाई तुरुन्त डाक्टरकोमा लैजानुपर्दछ।

तपाईंको बच्चाको मुख सफा गर्नको लागि चरणहरू

नवजात शिशु उसको / उनको आमा बुबाको लागि आनन्दको वरदान हो। आमा बुबा को रूप मा, तपाईं आफ्नो बच्चाको लागि सबै भन्दा राम्रो चाहनुहुन्छ। बच्चाहरूको मौखिक हेरचाह त्यो एक चीज हो जुन तपाईंले चासो राख्नुपर्दछ।

राम्रो मौखिक स्वास्थ्यको कुञ्जीले शिशुहरूका लागि जन्म हुने बित्तिकै मौखिक हेरचाहको कार्यक्रम सुरु गर्नु हो जसले गर्दा दाँतहरू उत्पन्न अघि राम्रो मौखिक हेरचाह बानी स्थापना गर्न सक्दछन्।

अभिभावकहरूले नियमित रूपमा बच्चाको जन्म दिनको सुरुबाट नै उनीहरूको मुख सफा गर्नुपर्छ

तपाईंको बच्चाको मुख सफा गर्नको लागि चरणहरू

1. पारदर्शी कपडा, कपास वा सफा कपडा र एक गिलास पिउने पानी तयार गर्नुहोस्



2. आफ्नो हात साबुनले राम्ररी धुनुहोस्



3. तपाईंको औंलालाई पारदर्शी कपडा, कपास वा सफा कपडाले लपेट्नुहोस् र यसलाई पानीले भिजाउनुहोस्



4. बिस्तारै तपाईंको औंला तपाईंको बच्चाको मुख भित्र राख्नुहोस्।
माथिल्लो गिजा र त्यसपछि तल्लो गिजा एक पटक मल्नुहोस्।



लक्ष्य

तपाईंको बच्चाको मुख सफा राख्न

तपाईंको बच्चालाई ब्रश गर्न सिक्न र ब्रश गर्न अभ्यस्त हुन जब ऊ / उनी ठूला हुन्छन्

तपाईंको बच्चालाई सफा मुख राख्न पारीचित गर्नु

बच्चाको मुख सफा गर्दा सामान्य समस्याहरू

यदि मेरो बच्चा मुख खोल्न चाहँदैन भने, म कसरी उनको मुख सफा गर्न सक्छु?

जब तपाईं आफ्नो आँला तपाईंको बच्चाको मुखको नजिक राख्नुहुन्छ, तपाईंको बच्चाले बिस्तारै उसको मुख खोल्नेछ किनभने उसले सोच्दछ कि तपाईंले उसलाई खुवाउन खोज्नु भएको छ। यसलाई धैर्यताको साथ प्रयास गर्नुहोस् र तपाईंले आफ्नो बच्चाको मुख खोल्न सक्षम हुनुपर्दछ।

यदि घाऊहरू (एफथस अल्सर) मेरो बच्चाको मुख भित्र फेला परे, के मैले उनको मुख पुछ्न बन्द गर्न सक्छु ?

तपाईंले आफ्नो बच्चाको मुखमा घाऊलाई छोडेर पुछ्नुहोस्, वा यदि सम्भव भएन भने घाऊ निको नभएसम्म पुछ्न बन्द गर्नुहोस्। सामान्यतया, घाऊ दुई हप्तामा निको हुनेछ।

म मेरो बच्चाको मुखको पछाडिको भागमा पुग्न सकिदैन। मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईं आफ्नो आँला आफ्नो बच्चाको मुखको भित्र हाल्न सक्नुहुन्छ र त्यसपछि गालाको भित्री सतहमा घिसार्नुहोस् जब सम्म मुखको पछाडि भागमा पुग्नुहुन्न। यस बिन्दुमा माथिल्लो र तल्लो गिजाहरूको बीचमा तपाईंको आँला बिस्तारै घुसाउनुहोस् (चित्रमा देखाइएको अनुसार)। तपाईंको बच्चाले उसको / उनको मुख खोल्नेछ र तपाईं पछाडिको गिजाहरू पुछ्न सक्नुहुन्छ।



यदि मैले उसको मुख सफा गर्ने कोसिस गर्दा मेरो बच्चा मेरो ओँला टोक्यो भने के हुन्छ? तपाईंको ओँलाले टोकनु बच्चाको लागि स्वाभाविक हो जब तपाईंले उसको मुखमा ओँलाहाल्ने प्रयास गर्दा। उसको मुख पुछ्नुहोस् र यो फेरि खोलिनेछ।

मेरो बच्चाको मुख पुछ्ने उत्तम समय कहिले हो?

नयाँ जन्मजात बच्चाहरूले नियमित भोजनको विधि स्थापित गरेका हुँदा, त्यसकारण आमाबुवाहरूलाई यो निर्णय गर्न गाह्रो हुन्छ कि कुन खाना उनीहरूको अन्तिम खाना हुनेछ। अभिभावकहरूले एक निश्चित समय बच्चाको मुख पोछ्नु निर्धारित गर्न सक्छन्। जब तपाईंको बच्चा ठूलो हुन्छ (6 महिना भन्दा बढि उमेर) र नियमित खाना बानी स्थापना गरेको छ, तपाईं दिनको अन्तिम खाना पछि आफ्नो बच्चाको मुख पुछ्न सक्नुहुन्छ।

मैले मेरो बच्चालाई खुवाएँ र ओछ्यानमा राख्नु अघि उसको मुख पुछि दिन्छु। तर ऊ ओछ्यानमा जान चाहँदैन र दुधको लागि फेरि सोध्छ, म के गर्ने?

दिनको अन्तिम खाना पछि तपाईंको बच्चाको मुख पुछ्नुको कारणहरू तपाईंको बच्चालाई नियमित रूपमा उसको मुख सफा गर्ने र सफा मुखले ओछ्यानमा जानको लागि बानी गराउनु हो।

सामान्यतया, यो बानीबाट बाहिर छ कि बच्चाहरूले सुत्नु अघि दूधको लागि सोध्छन्। अभिभावकले तिनीहरूलाई पानी खुवाउन सक्छन्, वा थपथपाउनु, गीत गाउँदै वा कथा सुनाएर व्यस्त राख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको बच्चाको दाँत सफा गर्दै

जब पहिलो दाँत देखा पर्दछ, अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूको मुख र दाँत दिनहुँ सफा गर्नुपर्छ।

इन्सिजरको उत्पन्न पछि, तपाईं एक नरम शिशु टूथब्रश र पिउने पानीको साथ आफ्नो बच्चाको दाँत सफा गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं शिशु टूथब्रश (चित्रमा देखाइएको जस्तो) तपाईंको बच्चालाई टूथब्रशमा बानी हुनको लागि पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ, जुन बंगरा भित्र आउँदा आवश्यक हुन्छ।



जब पहिलो बंगरा आउँछ, आमाबुवाले आफ्ना बच्चाहरूको दाँत बिहान र रातको सुत्ने अघि दुई चोटि ब्रश गर्नु पर्छ। 2 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूका लागि आमाबुवाहरूले टूथब्रश नरम रेसा भएको छान्नु पर्छ र टूथब्रश टाउकोको लम्बाई १० सेन्टि सिक्काको व्यासभन्दा लामो हुनुहुँदैन। निश्चित

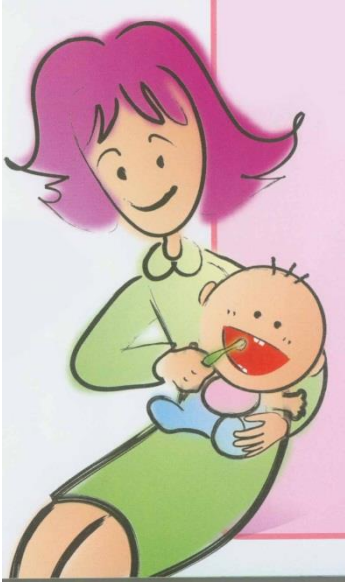
गर्नुहोस् कि तपाईंको बच्चालाई ब्रशिंगको गर्दा टुथपेस्ट प्रयोग गर्नु अघि कसरी थुक्ने भन्ने बारे थाहा छ।

विधि

जब तपाईं आफ्नो बच्चाको दाँत माइनुहुन्छ, तपाईं आफ्नो बच्चालाई काखमा वा ओछ्यानमा पल्टाउन सक्नुहुन्छ, ताकि तपाईं आफ्नो बच्चाको दाँत स्पष्ट रूपमा देख्न सक्नुहुनेछ। बच्चा ओछ्यानमा पल्टिरहेछ जब आमाले उसको / उनको दाँत माइछे



बच्चा आमाको काखमा बसिरहदा, आमाले उसको / उनको दाँत माइछे



तपाईंको बच्चाको दाँत सफा गर्दा

तपाईंको बच्चाको दाँतहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सफा गर्न, सही टूथब्रश विधि प्रयोग गर्नु महत्वपूर्ण छ। ब्रशिंगको क्रममा अनुक्रम अनुसरण गर्नु उत्तम हुन्छ:

1. दाँतको बाहिरी सतह ब्रश गर्नुहोस्



2. त्यसपछि दाँतको भित्री सतह ब्रश गर्नुहोस्

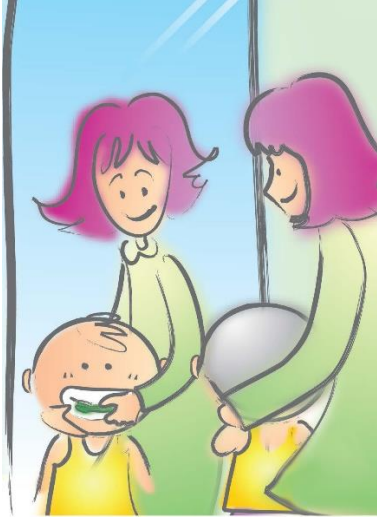


3. अन्त्यमा, सबै दाँतको चबाउने सतहहरू ब्रश गर्नुहोस्



अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई उनीहरूको दाँत आफै ब्रश गर्न सिकाउनुपर्दछ जब उनीहरू २ वर्ष उमेरको हुन्छन्। अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई नयाँ टूथब्रश दिनुपर्दछ, जसको टाउकोको लम्बाई २० सेन्टि सिक्काको व्यास मापन हुनुपर्दछ जब उनीहरू २-६ वर्षको हुन्छन्। यदि तपाईंको बच्चालाई कसरी थुक्ने भनेर थाहा छ भने, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई बिहान र राति सुत्नु अघि बच्चाहरूको फ्लोराइड टूथपेस्ट मटर आकारको थोपाले दाँत माइन् सक्नुहुन्छ। किनकि तपाईंको बच्चाको राम्रो मोटर सिप अझै राम्रोसँग विकसित भएको छैन, ऊ / उनी टूथब्रश गर्ने कलामा दक्ष हुन सकेन भने तपाईंले हरेक रात फेरी उसको दाँत राम्ररी ब्रश गर्नु पर्छ।

जब तपाईं आफ्नो बच्चाको दाँत माइनुहुन्छ, तपाईं उसको/ उनको पछाडिको छेउमा उभिनु सक्नुहुनेछ र एक हातबाट च्याँपु समात्दै उसको टाउको थोरै माथि झुकाउन सक्नुहुन्छ। बच्चाको दाँत माइने बेलामा आमा उसको छेउमा उभिन्छिन्।



आहार बानी र दन्त स्वास्थ्य

धेरै अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूको पोषणको बारेमा धेरै ख्याल राख्दछन् र आफ्ना बच्चाहरूलाई सँधैँ खुवाउँदछन्। जे होस्, नराम्रो आहार बानी दाँतमा खाल्डो हुनको प्रमुख कारण हो! हाम्रो दाँतको सतह जहिले जिवाणुको पातलो परतले ढाकिएको हुन्छ जसलाई दन्त प्लाकका रूपमा चिनिन्छ। दन्त प्लाकमा रहेको जिवाणुहरूले एसिड उत्पादन गर्नको लागि हाम्रो खाना वा पेयहरूमा चिनी टुक्राउँछ र दाँतको सतहलाई क्षति पुऱ्याउँछ र क्षय हुन्छ।

लारले एसिडहरूलाई बेअसर गरेर हाम्रा दाँतहरूको रक्षा गर्न सक्छ। यद्यपि यो प्रक्रिया पूरा हुन केहि समय लिन्छ। यदि बच्चाले धेरै पटक खायो भने, एसिडहरू निरन्तर उत्पादन हुन्छ र क्षय हुन्छ। त्यसकारण, तपाईंको बच्चाले प्राय जसो खान्छ वा पिउँछ, दाँतमा क्षय भएर पुवाँल पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

ध्यान दिनुहोस्

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि प्रत्येक पटक तपाईंको बच्चाले खाए पछि, दाँतमा खाल्डो हुने सम्भावना पनि त्यस्तै बढ्नेछ। यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईंले आफ्नो बच्चाले लिने खानाको संख्या घटाएर तपाईंको बच्चाको दाँतमा खाल्डो हुने संभावना कम गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

आहार बानी र दन्त स्वास्थ्य

0 देखि 6 महिना पुगेको

6 महिना भन्दा कम उमेरका बच्चाहरू नियमित रूपमा खाने बानी स्थापना गरेको हुँदैन, कम उमेरका भएकाले बच्चालाई खुवाउने गती सीमित गर्नु हुँदैन। यो विशेष गरी शिशुहरूका लागि सत्य हो, जसको पोषणको मुख्य स्रोत दुध हो। त्यसकारण आमाबाबुले खानाको सिद्धान्त मा काम गर्नु पर्छ।

धेरै अभिभावकहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई दूधको बोतलसहित ओछ्यानमा राख्छन्। यसले तपाईंको बच्चाको दाँतमा खाल्डो बनाउनको लागि ठूलो मौका दिनेछ किनकि तपाईंको बच्चाको दाँत सधैं दूधमा नुहाइन्छ, यसले गर्दा एसिडहरूले लगातार आक्रमण गर्ने छ। अभिभावकले:

1. तपाईंको बच्चा सुतिरहेको बेला खाना नखुवाउनुहोस्।
2. तपाईंको बच्चालाई कहिले पनि मुखमा दुध वा कुनै स्वादको पेय रेखेर सुत्न नदिनुहोस्।
3. तपाईंको बच्चालाई 6 महिनाको उमेरमा नियमित रूपमा 6 - 8 खाना लिन तालिम दिनुहोस्।

6 महिना देखि 2 वर्ष हुँदा

यस चरणमा, प्राथमिक दाँत बिस्तारै फुट्छ र बच्चाहरूलाई ठोस खाना लिन अनुमति दिइन्छ। दाँत बिग्रने र चाँडो बचपनमा हानी हुनबाट बचाउन आमाबाबुहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई नियमित आहार बानीको प्रशिक्षण दिन महत्त्वपूर्ण छ:

1. नियमित आधारमा तपाईंको बच्चालाई खुवाउनुहोस्। जब तपाईंको बच्चा 6 महिनाको हुन्छ, उसको / उनको दैनिक खाना, दूध र अन्य आहार 6 - 8 खानामा विभाजन गर्नुहोस्। उसलाई / उनलाई खानेकुराको बीचमा पिउने पानी मात्र दिनुहोस्।
2. तपाईंको बच्चा ठूलो हुदा दिनको 6 भन्दा बढी नियमित खाना खान नदिनुस्।
3. तपाईंको बच्चालाई मुखमा कुनै दूध वा स्वादको पेय पदार्थले सुत्न नदिनुहोस्।
4. तपाईंको बच्चालाई 7 देखि 9 महिनाको उमेरमा कपबाट पिउन मद्दत गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई 18 महिनाको उमेरमा पहिले बोतलबाट दूध छोड्नु राम्रो हुन्छ।

2 वर्षको पछि

दिनदिनै बच्चाहरू हुर्कदै गरेको देख्दा यो अनौठो लाग्छ। कहिलेकाँही, आमाबाबुले खाजाको साथ आफ्ना बच्चाहरूको प्रशंसा वा प्रोत्साहन गर्न सक्दछन्। यद्यपि यसले तपाईंको बच्चाले खाने र पिउने संख्या बढाउछ र पछि दाँत क्षय हुने सम्भावना बढ्नेछ। अभिभावकहरूले याद गर्नुपर्दछ:

1. तपाईंको बच्चालाई धेरै पटक खान र पिउन दिन हुँदैन - २ वर्ष पछि, बच्चालाई दिनमा 6 पटक भन्दा धेरै खुवाउनु हुँदैन।
2. प्रत्येक दिन - तपाईंको बच्चाको लागि नियमित आहार बानी स्थापना गर्नुहोस्, तपाईंको बच्चालाई नियमित रूपमा भोजन पर्याप्त मात्रामा खुवाउनुहोस्। तपाईंको बच्चालाई खानाको बीच खाजा एक पटक मात्र खाजा दिनुहोस् जब आवश्यक हुन्छ।
3. तपाईंको बच्चाको मनपर्दो नास्ता र पेयहरू यी भोजन र खाजाको समयमा समावेश गर्न सकिन्छ।
4. खाना र नाश्ता बाहिर पिउने पानी मात्र दिनुहोस्।
5. वर्षको उमेर पछि, बच्चाले बोतलबाट कपसम्म दुध पिउनु पर्छ। तपाईंको बच्चालाई कपमा खुवाउनुहोस् र तपाईंको बच्चालाई दूधको बोतल वा कुनै स्वादको पेय पदार्थ संग सुत्न नदिनुहोस्।

अभिभावकहरूले तलको समान तालिका सिर्जना गरेर तपाईंको बच्चाको आहार बानीको विवरण गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं त्यसोभए जाँच गर्न सक्नुहुन्छ कि तपाईंको बच्चाले एक दिनमा 6 भन्दा बढी खाना लिइएको छ।

आहार विवरण

समय	खाना / पेय	माप	टिप्पणीहरू
9:00 नास्ता	दूध	4 ओज	
9:30	रोटी	1/4 टुक्रा	
9:55	बिस्कुट	1 टुक्रा	बच्चालाई आमाले दिएको "गुड मोर्निंग" भन्दा पुरस्कार
10:05	फल	1 टुक्रा	
10:20	मिठाईहरू	1 टुक्रा	उसको खेलौना छान्दाको पुरस्कार
10:40	पानी कटुस	1/2 गिलास	हजुरआमा उनको आन्तरिक गर्मी को बारे मा चिन्तित हर्दा
11:00	रोटी	1/4 टुक्रा	उ भोकाउँछ भनी आमा चिन्तित हुनुभयो
11:35	सुन्तलको रस	1/2 गिलास	
11:50	मिठो बिस्कुट	1/2 टुक्रा	
12:00 खाजा	मकारोनी काटिएको सुँगुर र तरकारीहरू सुन्तला	1/2 कचौरा थोरै 1/3 टुक्रा	
1:00	सोया दूध	1/3 प्याक	
1:45	आलु चिप्स	2 टुक्रा	आमासँग टिभी हेर्दा
2:30	आइसक्रिम	1/2 कप	बच्चाको आवेश शान्त गर्नको लागि हजुरबुबा द्वारा दिएको
3:10	भुइ कटर रोटी कागती चिया	1/4 टुक्रा 1/2 बक्स	
5:05	चकलेट	2 टुक्रा	हजुरआमाले उसलाई बाहिर खेलन जानबाट रोक्नको लागि दिएको छ
6:30 बेलुकाको खाना	चामल कुखुरा टमाटर सूप	1/2 कचौरा 2 टुक्रा 1 टुक्रा 1/3 कचौरा	
7:15	बदाम बटर बिस्कुटहरू	1 टुक्रा	बुबाले पुरस्कार प्रदान दिएको
8:00	स्याऊ	1/2 टुक्रा	चोपस्टिक्स जम्मा गर्नुमा मददत गर्नु
9:25	दूध	4 ओज	आमा चिन्तित हुनुहुन्छ कि उहाँ राती भोकाउनेछ

नियमित दन्त जाँच

अभिभावकहरू सँधैँ सोच्दछन् कि बच्चाहरूको प्राथमिक दाँतहरू स्थायी दाँतले बदलिनेछन् त्यसैले उनीहरूलाई नियमित दन्त जाँच गर्नु पर्दैन। वास्तवमा, अभिभावकहरूले पहिलो दन्त देखा पर्दा 6 महिना भित्र पहिलो दन्त चिकित्सकको लागि लैजानु पर्छ, र पछि प्रत्येक 6 देखि 12 महिनामा नियमित दन्त जाँचको गर्नुपर्दछ। त्यसका कारणहरू:

- दंत चिकित्सकहरू बच्चाको बार्षिक दन्त विवरण द्वारा तपाईंको बच्चाको मौखिक स्वास्थ्य निरीक्षण गर्न सक्छन्।
- दन्त चिकित्सकले आमाबाबुलाई मौखिक देखभाल सल्लाह दिन सक्दछ तपाईंको बच्चाको अवस्था अनुसार राम्रो मौखिक हेरचाह बानी विकास प्रारम्भमा गर्नको लागि।
- बच्चाले पहिले नै खराब आहार र मौखिक देखभाल गर्ने बानी स्थापित गरेको हुन सक्छ, वा दन्त रोगबाट पीडित भइरहेको हुन सक्छ, यदि उनी / उनीसँग नियमित दन्त जाँच गर्दैन जब सम्म प्राथमिक दाँतहरू निस्कदैन।
- चाडो दन्त चिकित्सकको जाँचले दन्त चिकित्सकलाई भविष्यमा तपाईंको बच्चाको दाँतको जाँच गर्न सजिलो बनाउँदछ किनकि सम्बन्ध पहिले नै तपाईंको बच्चा र दन्त चिकित्सकको बीचमा स्थापित छ।

टिप्पणी

यदि पहिलो दाँत जन्म पछि 16 देखि 18 महिना भित्र आउँदैन भने, आमाबाबुले आफ्नो बच्चालाई मौखिक जाँचको लागि दन्त चिकित्सकमा लैजानु पर्छ।

वर्तमानमा हंगकंग एसएआर सरकारको प्रि-स्कूल बच्चाहरूको लागि दन्त सेवा छैन। सम्मानित दन्त चिकित्सकको लागि अभिभावकहरूले साथीहरू र आफन्तहरूको सल्लाह लिन सक्छन्।

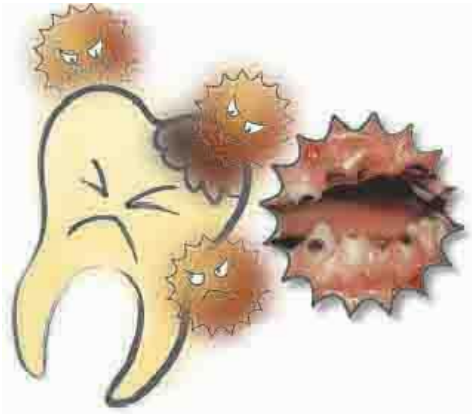
प्रारम्भिक बाल्यकाल दाँते किरा

2011 मौखिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण अनुसार, 5-बर्षे बालबालिकामध्ये प्रत्येक दुई मध्ये एक दाँत बिगिएको थियो, प्रत्येकको मध्यम 2.5 क्षय दाँत थियो। ती 5-बर्षे बच्चाहरूमध्ये जसको दाँत क्षय भएका थिए, 26.2% भन्दा बढि वा बराबर 4 वटा दाँत क्षय भएका उच्च जोखिम समूहको थियो। संख्याले आयु समूहमा क्षय दाँतहरूको कूल संख्याको 81.2% प्रतिनिधित्व गर्दछ। उच्च जोखिम समूहमा, बच्चाहरू 6 भन्दा बढि वा बराबर क्षय दाँत भएका लागी बाल्यकालको दाँते किरा भएको रूपमा वर्णन गर्न सकिन्छ।

- प्रारम्भिक बाल्यकाल दाँते किरा शिशु मौखिक रोग हो। यस रोगको विशेषता क्षय दाँतहरूको छिटो र फैलिने विकास हो।
- सुरुमा, ठूला प्वालहरू माथिल्लो इन्सिजरको सतहमा फेला पर्दछ।



- दाँतको क्षय दाँतको विस्फोट क्रमको अनुसरण गर्दछ, अर्थात् दाँत फुट्ने बित्तिकै यसको क्षय हुन्छ। क्षय त्यसपछि मुखको पछाडि फैलिनेछ।



प्रारम्भिक बाल्यकाल दाँते किरा हुने नतीजाहरू:

प्रारम्भिक बाल्यकालको क्यारीहरूले पीडा, भूख हराउने र भावनात्मक चीडचीडापन परिणाम दिन्छ। यदि अभिभावकले आफ्ना बच्चाहरूको लागि उपचार खोज्दैनन्, जीवाणु संक्रमण पल्पसम्म पुग्न सक्छ, पल्प र फोडाको संक्रमणको कारण बन्छ, ब्याक्टेरियाहरूले स्थायी दाँतलाई पनि संक्रमित गर्न सक्छ जुन प्राथमिक दाँतको जराबाट अल्भोलर हड्डी भित्र बढ्दैछन्। जब अवस्था गम्भीर हुन्छ, यसले बच्चाको गालामा संक्रमित गर्न सक्छ, यसले गर्दा गालामा दुखाइ र फूल्लिनु सक्छ। यस चरणमा, बच्चाले दन्त जटिल उपचार प्राप्त गर्नुपर्दछ, जसमा प्राथमिक दाँत हटाउनु पर्ने हुन सक्छ। यसले गम्भीर रूपमा बच्चाको चबाउने क्षमता, बोली, स्थायी दाँतको बनावट र देखावटमा प्रभाव पार्नेछ, परिणामस्वरूप आत्मविश्वास गुमाउनेछ।

बच्चाहरूलाई प्रारम्भिक बाल्य अवस्था दन्त किराहरूबाट जोगाउन, आमाबाबुले तल दिइएका 3 पक्षहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ:

- राम्रो खाने बानी
तपाईंको बच्चालाई दुध र कुनै स्वादको पेय पर्दाथको साथ ओछ्यानमा नराख्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई 7 देखि 9 महिनाको उमेरमा कपबाट पिउन मद्दत गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई दिनको 6 भन्दा बढी नियमित खानाको साथ खाना नपुर्याउनुहोस् जब उहाँ / उनी ठूलो हुन्छन्।

तपाईंको बच्चा 2 वर्षको भएपछि पर्याप्त मात्रामा केवल 3 नियमित खाना दिनुहोस्, आवश्यक परेको बेला खानाको बिचमा मात्र खाजा दिनुहोस्।

- आफ्नो बच्चाको मुख प्रत्येक दिन राम्रोसँग सफा गर्नुहोस्
जन्मबाट सुरु गर्दै, तपाईंको बच्चाको मुख ओसिलो पारदर्शी कपडा, कपास वा सफा कपडाको एक टुकुराले सफा गर्नुहोस्। उनीहरूको दाँत पनि पछ्नुहोस् र ब्रश गर्ने प्रयास गर्नुहोस् जब पहिलो दाँत फुल्छ। बंगरा भित्र आउँदा नरम-ब्रस्टल टूथब्रश प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहोस्। जब तपाईंको बच्चाले थुक्ने जान्दछन्, दिनको दुई चोटी बिहान र राती सुत्ने बेलामा उसलाई / उनको दाँत आफैले बच्चाहरूको फ्लोराइड टूथपेस्टको मटर आकारको थोपाको साथ ब्रश गराउनु होस्। एक पटक तपाईंको बच्चाको दाँत पुनः ब्रश गरेर अनुसरण गर्नुहोस्।
- नियमित दन्त जाँच
पहिलो दाँत फुटेको 6 महिना पछि वा तपाईंको बच्चा एक वर्षको हुँदा बच्चालाई दन्त चिकित्सकमा लैजानुहोस्। त्यस पछि, दन्त चिकित्सकको भ्रमण गर्नुहोस् नियमित रूपमा कम्तिमा वर्षमा एक पटक।

FAQ

प्रश्न: मेरो बच्चा दाँत माइन्स चाहँदैन, म कसरी उसको लागि दाँत माइन्स बानी स्थापना गर्न सक्छु?

उत्तर: तपाईंको बच्चाको लागि राम्रो मौखिक हेरचाह बानी स्थापना गर्न समय लिन्छ। आमाबाबु धैर्यवान हुनुपर्दछ यद्यपि बिहान र राती सुत्नु अघि दाँत माइन्स तपाईंको बच्चाको महत्वपूर्ण बानी हुन्छ। यसले उसको जीवनभर लाभ उठाउनेछ।

अभिभावकहरूले कारणहरू पत्ता लगाउनुपर्दछ र राम्रो बानीको अभ्यास गर्न उसलाई मार्गनिर्देशित गर्न उपायहरू सोच्नु पर्छ।

टूथब्रशिंगको लागि हर्षोल्लास वातावरण सिर्जना गरी गीतहरू गाउँने तपाईंको बच्चाको दाँत माइन्स वा बच्चाको दाँत सफा गर्ने मोड लिदै खेल बनाएर।

राम्रो कामका लागि तपाईंको बच्चाको प्रशंसा गर्न नबिर्सनुहोस् जब उहाँ दाँत माइन्स तयार हुनुहुन्छ।

तपाईंको बच्चालाई टूथब्रशमा रुचि बढाउनको लागि उसको मनपर्ने टूथब्रश र टूथपेस्ट छान्न दिनुहोस्।

तपाईंको बच्चाको आदर्श हुनुहोस् किनकि सधैं तपाईंको अनुसरण गर्न चाहन्छ।

प्रश्न: के यसले खाने खाएँ पछि पानी पिएर दाँत बिग्रने सम्भावनालाई कम गर्दछ?

उत्तर: एसिड जब हामी खाने वा पिउने छोटो अवधिको बीचमा उत्पादन हुन्छ। एसिडले हाम्रो दाँतको सतह ध्वस्त पार्नेछ र क्षय उत्पन्न गर्दछ। पानीले उत्पादन हुने एसिडलाई नष्ट गर्न सक्दैन, खाना पछि पानी पिउँदा दाँत क्षय हुने सम्भावना कम गर्न सक्दैन।

प्रश्न: के मैले मेरो बच्चाको जिब्रोको सतह पुछ्नु पर्छ जब मैले उसको मुख सफा गर्नुपर्दा?

उत्तर: यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको जिब्रोमा दूधका केही दागहरू भेट्टाउनुभयो भने, तपाईंले यसलाई भिजेको पारदर्शी कपडाले पुछ्नु सक्नुहुन्छ। यद्यपि तपाईंको बच्चाको मुखमा तपाईंको औंला धेरै टाढा लग्दा सावधान हुनुहोस् किनकि तपाईं उसको संवेदनशील क्षेत्रलाई छुनुहुन्छ, त्यसैले उसलाई बान्ता लाग्न सक्छ।

प्रश्न: मेरो बच्चाले कप कहिले प्रयोग गर्न सक्छ? अनि किन उसलाई कप चाहिन्छ?

उत्तर: तपाईंको बच्चालाई प्रारम्भिक बाल्य अवस्था दातको कीराबाट रोक्न तपाईंले आफ्नो बच्चालाई 7 देखि 9 महिनाको उमेरमा कपबाट पिउन मद्दत गर्नुपर्छ।

तपाईंको बच्चा 18 महिनाको भन्दा पहिले बोतलबाट पूर्ण रूपमा खुवाउनु उत्तम हुन्छ।

कचौरा प्रयोग गरेर दूध र अन्य स्वादयुक्त पेय पदार्थहरूको लागि तपाईंको बच्चाको मुखमा रहनको लागि बोतल प्रयोग गर्ने समय भन्दा कम छ।

प्रश्न: के कारण शिशुको दाँतको रंग उड्छ ?

उत्तर: दाँत बेरंग हुनु बाहिरी रंगउने वस्तुको संचयले वा दाँतको वस्तुको भिन्न रंग परिवर्तनको कारणले हुन सक्छ। दाँतको सतहमा पहेलो, सुन्तला र कालो दाग फेला पर्ने सामान्य हो। पहेलो वा सुन्तला दाग सामान्यतया थोरै मौखिक स्वच्छताको कारणले हुन्छ जसमा सञ्चित प्लेकले खानाबाट रंगलाई सोस्ने गर्दछ। यस प्रकारको दाग टुथब्रशिंग द्वारा मात्र हटाउन सकिन्छ। कालो दागका लागि यो दाँतको सतहले खानाको रंगबाट सोस्को छ। देखावटीमा असर गर्ने बाहेक यसले दाँतलाई कुनै नोक्सान पुऱ्याउँदैन। यो पेशेवर सफाई द्वारा हटाउन सकिन्छ।

दाँत सतहमा कालो दागहरू देखा पर्छन्



दाँतको आन्तरिक बेरंग प्रायः डेन्टाइन र पल्पबाट उत्पन्न हुन्छ। उदाहरणको लागि, दाँत खैरो देखिन सक्छ किनकि पल्पले नेक्रोसिसको कारण, रगत वर्णकको कुहिनुको परिणाम हो जुन विस्तृत दाँत क्षय पछि पल्पमा प्रवेश हुन्छ। यस अवस्थामा, बच्चाले पल्प उपचार प्राप्त गर्नुपर्दछ।

चोट पछि डेन्टल पल्पको मृत्युको कारण दाँत बेरंग हुनु



प्रश्न: के गर्ने यदि मेरो बच्चाको दाँतमा चोट आयो भने?

उत्तर: आमाबाबुले शान्त रहनु पर्छ र भयले भरिएको बच्चालाई सान्त्वना दिनै पर्छ। विस्तृत मौखिक जाँचको लागि तपाईंको बच्चालाई जतिसक्दो चाँडो दन्त चिकित्सकमा लैजानुहोस्, जसले गर्दा दन्त चिकित्सकले उचित उपचार गर्न सक्दछ र अनुगमन गर्न सक्दछ।

प्रश्न: फ्लोराइड भनेको के हो? के यो बच्चाहरूको स्वास्थ्यको लागि राम्रो छ?

उत्तर: हाम्रो मुखमा भएको दन्त प्लाक खानामा भएको चिनी बाट एसिड उत्पादन गर्छ र दाँतको खनिजहरूको क्षति निम्त्याउँछ। फ्लोराइडले पुनः खनिजकरणमा मद्दत गर्दछ जुन छिट्टै क्षय मर्मत गर्न सहयोग गर्दछ। फ्लोराइडले बच्चाहरूको दाँत विकास र एसिडको हमला प्रतिरोध बढाउँदै बलियो बनाउँदछ, र त्यसैले दाँत क्षय हुने सम्भावनालाई कम गर्दछ।
हंगकंगको पिउने पानी फ्लोराइड थप गरिसकिएको छ। यसले दाँत क्षय हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ यदि अभिभावकहरूले पिउनको लागि पानी पकाउँदछन् र दुधको पुनर्गठन गर्दछन्।

प्रश्न: के यो टुथपेस्ट निल्नु हानिकारक हो?

उत्तर: फ्लोराइड टुथपेस्ट प्रयोग गर्ने उद्देश्यहरूमध्ये एउटा भनेको दाँतलाई टुथपेस्टमा भएको फ्लोराइड ग्रहण गर्न र दाँतलाई सख्त र क्षय बाट बचाउनु हो। तसर्थ, बच्चालाई टुथपेस्ट गलितले निगल्न कुनै हानि गर्दैन। यद्यपि धेरै फ्लोराइड लिनुले दन्त फ्लोरोसिस निम्त्याउन सक्छ, जहाँ सेता दागहरू तपाईंको बच्चाको स्थायी दाँतमा देखा पर्नेछ र उसको अर्कितीलाई असर गर्नेछ।
त्यसोभए, निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको बच्चाले फ्लोराइड टुथपेस्ट प्रयोग गर्नु अघि थुकित बानीमा परिणत भएको छ जसमा कम फ्लोराइड हुन्छ। टुथपेस्टको सानो मात्रामा प्रत्येक पटक प्रयोग गर्नुहोस्, मटर आकारको थोपा पर्याप्त हुनेछ। दाँत माइनेबित्तिकै टुथपेस्टमा थुक्नु भनेर आफ्ना बच्चाहरूलाई सिकाउन नबिर्सनुहोस्।

यदि तपाईं बच्चाहरूलाई मौखिक हेरचाहको बारेमा थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने, तपाईं हाम्रो दन्तसमिती वेबसाइटमा भ्रमण गर्न सक्नुहुन्छ www.toothclub.gov.hk