

آپ کے بچوں کے لیے منہ کی صحت کی دیکھ بھال

آغاز

ہمیں یقین ہے کہ سب والدین اپنے بچوں کے روشن مستقبل کی خواہش کرتے ہیں۔ لیکن روشن مستقبل اچھی صحت پر منحصر ہے، جس میں منہ کی صحت بھی شامل ہے۔

یہ کتابچہ شائع کر کے، اورل ہیلتھ ایجوکیشن ڈویژن آف دی ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ (Oral Health Education Division of the Department of Health) کا مقصد والدین کی رہنمائی اور ان کے 7 سال سے کم عمر بچوں میں منہ کی دیکھ بھال کے حوالے سے اچھی عادات کو قائم کرنے میں مدد کرنا ہے۔

7 سال سے کم عمر کے بچے سیکھنے کے سب سے زیادہ شوقین ہوتے ہیں۔ آپ کو اپنے بچوں میں اچھی منہ کی دیکھ بھال کی عادات پیدا کرنے میں مدد کرنے کے لئے یہ ابتدائی موقع لینا چاہئے جو کہ انہیں ساری زندگی فائدہ دے گا۔

جسمانی اور نفسیاتی دونوں طور پر، آپ کے بچے کی تیزی سے نشوونما ہو گی اور تبدیلیاں 0 سے 6 سال کے درمیان ہوتی ہیں۔ اس لیے، ہم اس کتابچے میں منہ کی صحت کے کچھ مشورے آپ کے بچے کی مرحلہ وار نشوونما کے مطابق مہیا کر رہے ہیں۔

0 سے 6 سال تک کے بچوں کے لیے منہ کی صحت کی دیکھ بھال کا خلاصہ

آپ کے بچے کے بڑھنے کے ساتھ دانت تسلسل کے ساتھ منہ میں پھوٹ پڑیں گے۔ اچھی منہ کی صحت اچھی غذائی عادت، اچھے سے منہ کی صفائی، اور باقاعدہ دانتوں کے چیک اپس پر منحصر کرتی ہے۔ اپنے بچے کو ابتدائی بچپن کی کیریوں سے بچانے کے لیے، آپ کو اس کی نشوونما کے مختلف مراحل پر منہ کی دیکھ بھال کے مناسب اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔

0-6 مہینے

کوئی دانت نہیں ہیں

- منہ کے اصول صحت باقاعدگی سے بچے کے منہ کو ہر رات پونچھیں
- غذائی عادت کھانا دینے کی تعداد کی کوئی حد نہیں۔ جب آپ کا بچہ سو جائے تو کھانا دینا بند کر دیں۔ کبھی بھی اپنے بچے کو دودھ پیتے ہوئے یا منہ میں کسی بھی پینے کے ڈانقے کے ساتھ نہ سونے دیں۔
- منہ کے چیک اپ بچے کے منہ میں ہر رات صاف کرتے ہوئے تبدیلیوں کو دیکھیں۔ اگر ضروری ہو تو ڈینٹسٹ کے پاس جائیں۔

تقریباً 6 مہینے

پہلا پرائمری دانت پھوٹنا

- منہ کے اصول صحت بچے کے منہ کو پونچھیں اور نئے پھوٹے ہوئے دانت کو دن میں دو بار: صبح میں اور رات میں آخری کھانا کھانے کے بعد اپنے بچے کو برش کرنے کا عادی بنانے کے لیے اپنے بچے کے دانتوں کو نرم نوزائیدہ دانتوں کے برش سے برش کرنا شروع کریں
- غذائی عادت جب وہ 6 مہینے کا ہو جائے تو اپنے بچے کو باقاعدگی سے دن میں 6-8 بار کھانے کی تربیت کریں۔ جب وہ بڑا ہو جائے تو دن میں 6 بار سے زیادہ کھانا نہ کھانے دیں۔ اپنے بچے کو جب مرضی کھانے کی اجازت نہ دیں۔ جب وہ تقریباً 7 سے 9 مہینے کا/کی ہو جائے تو اس کی کپ میں پینے میں مدد کریں۔
- منہ کا چیک اپ 6 مہینے کے اندر پہلا دانت نکلنے کے بعد ڈینٹسٹ کے پاس پہلے چیک اپ کے لیے جائیں۔

تقریباً 1 1/2 سال

پہلی پرائمری داڑھ پھوٹنا

- منہ کے اصول صحت ٹوٹھ برش سے اپنے بچے کے دانت صاف کریں اور صبح میں اور رات کو سونے سے پہلے پانی پلائیں۔
- غذائی عادت جب وہ 6 مہینے کا ہو جائے تو اپنے بچے کو باقاعدگی سے دن میں 6-8 بار کھانے کی تربیت کریں۔ جب وہ بڑا ہو جائے تو دن میں 6 بار سے زیادہ کھانا نہ کھانے دیں۔ اپنے بچے کو جب مرضی کھانے کی اجازت نہ دیں۔ جب وہ تقریباً 7 سے 9 مہینے کا/کی ہو جائے تو اس کی کپ میں پینے میں مدد کریں۔
- منہ کا چیک اپ 6 مہینے کے اندر پہلا دانت پھوٹنے کے بعد ڈینٹسٹ کے پاس پہلے چیک اپ کے لیے جائیں۔

2-6 سال عمر

20 پرائمری دانتوں کا پورا سیٹ ہونا

- منہ کے اصول صحت بچوں والے فلورائڈ ٹوٹھ پیسٹ سے مٹر کے سائز کے بلاب سے بچے کو ہر صبح اور رات کو سونے سے پہلے ٹوٹھ برش کے ساتھ اپنے دانت صاف کرنے دیں۔ ہر رات دوبارہ اپنے بچے کے دانتوں کو برش کر کے پیروی کرنا یاد رکھیں۔
- غذائی عادت ہر دن اپنے بچے کو مناسب مقدار میں باقاعدگی کے ساتھ 3 بار کھانا دیں۔ جب ضروری ہو تو اپنے بچے کو کھانوں کے درمیان ایک بار سنایک لینے کی اجازت دیں اور پیاس کو بجانے کے لیے پانی پلائیں۔
- منہ کا چیک اپ ہر 6 سے 12 مہینے کے بعد ڈینٹسٹ کے پاس باقاعدگی سے جائیں۔

خلاصہ استعمال کر کے اپنے بچے کی منہ کی صحت کی دیکھ بھال کرنا آسان ہے۔

دانت پھٹ جانے کا تسلسل اور صفائی کرنے کے طریقے

بچے پرائمری دانتوں کے ساتھ آسانی سے چباتے، صاف بولتے، اور عمدہ طریقے سے مسکراتے ہیں۔ صحت مند پرائمری دانت مستقل دانتوں کی مناسب سیدھ کے لئے بہت ضروری ہے۔ اس لیے، اپنے بچے کے پرائمری دانتوں کی حفاظت کرنا ضروری ہے۔ والدین اپنے بچوں کی منہ کی دیکھ بھال میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ آپ کو دانت پھٹنے کے مختلف مراحل کو سمجھنا چاہئے اور تبدیلیوں کے مطابق اپنے بچے کے دانتوں کی صفائی کے مناسب اقدامات لینے چاہئے۔

کل 20 پرائمری دانت ہیں، جو ماں کے حمل کے دوران پانچویں یا چھٹے ہفتوں میں تشکیل پانے شروع ہو جاتے ہیں۔ وہ عام طور پر آہستہ آہستہ ایک بچے کی عمر 6-10 مہینے کے لگ بھگ ہونے کے بعد اپنی ظاہری شکل بناتے ہیں۔

کچھ بچوں کو پیدائش کے بعد چوتھے مہینے میں ہی پہلا دانت مل جاتا ہے، اور کچھ کو تقریباً ایک سال کی عمر میں ملتا ہے۔ جس طرح بھی، یہ معمول کی بات ہے اور آپ کو زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

0-5 مہینے، کوئی دانت نہیں ہیں



پہلا دانت پھوٹنے سے پہلے آپ کو بچے کا منہ ہر رات کو پونچھنا چاہیے

6-10 مہینے نیچے والے درمیانی انسائزرز، 8-12 مہینے اوپر والے درمیانی انسائزرز



جب انسائزرز پھوٹیں، آپ کو بچے کے دانت اور منہ پونچھنا جاری کر دینا چاہیے
آپ نرم نوزائیدہ ٹوتھ برش سے اپنے بچے کے دانت برش کرنے کی کوشش بھی کر سکتے ہیں

9-13 مہینے اوپر والے بغلی انسائزرز، 10-16 مہینے نیچے والے بغلی انسائزرز



اس مرحلے پر، آپ کے بچے کے پاس پہلے سے 8 انسائزرز ہیں اور آپ کو بچے کے منہ کو اور دانتوں کو
پونچھتے رہنا چاہیے
آپ کو بچے کے دانتوں کو برش کرنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے
داڑھوں کے لیے کسی نشان کو دیکھیں۔ اپنے بچے کے دانت صاف کرنے چاہئے، ہر طرح سے، داڑھوں کے آتے
ہی ایک بار شروع کیا جائے

13-19 مہینے پہلی داڑھیں



جب داڑھیں آ جائیں، آپ کو بچے کے دانتوں کو دن میں دو بار صاف کرنا شروع کر دینا چاہیے: صبح میں اور رات کو سونے سے پہلے

23-16 مہینے کے نائنز



آپ دن میں دو بار اپنے بچے کے دانت برش کرتے رہیں اپنے بچے کو پہلے اپنے دانت صاف کرنے کی اجازت دیں۔ پھر اپنے بچے کے دانتوں کو اچھی طرح سے برش کر کے اسے ختم کریں

33-23 مہینے دوسری داڑھیں



آپ دن میں دو بار اپنے بچے کے دانت برش کرتے رہیں اپنے بچے کو پہلے اپنے دانت صاف کرنے کی اجازت دیں۔ پھر اپنے بچے کے دانتوں کو اچھی طرح سے برش کر کے اسے ختم کریں جب آپ کا بچہ تھوکنے کے قابل ہو جائے، بچوں والے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے مٹر کے سائز کے بلاب سے بچے کو برش کے ساتھ اپنے دانت صاف کرنے دیں۔

دانت پھوٹنے کے دوران تکلیف

دانت پھوٹنے کی مدت کے دوران جب ان کے بچوں کو جلن ہوتی ہے یا ان کی بری بھوک ہوتی ہے تو والدین پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔ ذیل میں کچھ تجاویز ہیں جو آپ کے تکلیف کو دور کرنے میں مدد کر سکتی ہیں جن کا آپ کے بچے کو تجربہ ہو سکتا ہے۔

رال ٹیکنا

اپنے بچے کے منہ کو پونچھیں اور اکثر ببز کو تبدیل کرتے رہیں تاکہ آپ کا بچہ صاف اور خشک رہے۔

مسوڑوں کی جلن

دانت کے پھوٹنے کے دوران بچے مسوڑوں کی جلن عام ہے۔ تکلیف کو دور کرنے کے لیے، آپ کا بچہ ٹھنڈی سطح پر چبانا چاہتا ہے۔ جلن کو کم کرنے کے لیے آپ اپنے بچے کو پلاسٹک کی مائع سے بھرے دانتوں کی انگوٹھی پر کاٹتے دے سکتے ہیں، جو صاف اور ٹھنڈی ہونی چاہیے۔

سوجا ہوا مسوڑا

مسوڑے کا سوج جانا دانت کے پھوٹنے کے دوران بچے عام ہے اور سوجن والا حصہ عموماً پختہ ہوتا ہے۔ تاہم، اگر سوجا ہوا مسوڑا سرخ یا نیلا ہو جائے ہو تو یہ عام نہیں ہے۔ ایسی صورت میں، والدین لازمی طور پر اپنے بچوں کو ڈینٹسٹ کے پاس لے کے آئیں۔

چرچڑا پن

دانت کے پھوٹنے کے دوران بچے آسانی سے چرچڑے ہو جاتے ہیں۔ والدین کو زیادہ وقت اپنے بچوں کے ساتھ گزارنا چاہیے۔ ان کے ساتھ کھیل کھیلنے سے آپ کے بچے کو جلن سے پھیرا جا سکتا ہے۔

بخار

دانت کا پھوٹنا بخار کی وجہ نہیں بنتا۔ اس وقت بچہ چبانے کے لیے کوئی بھی چیز اٹھا لیتا ہے جو انفیکشن ہونے کے موقع کو بڑھا دیتا ہے۔ اگر آپ کے بچے میں بخار، ناک بہنا، اور بیضہ کی علامات ہیں تو، آپ کو فوراً اپنے بچے کو ڈاکٹر کو دکھانے لے جانا چاہیے۔

اپنے بچے کے منہ کو صاف کرنے کے اقدامات

نوزائیدہ بچہ والدین کے لیے ایک تحفہ ہوتا ہے۔ والدین ہونے کے ناطے، آپ اپنے بچے کے لیے سب کچھ سب سے بہتر چاہتے ہیں۔ بچوں کی منہ کی دیکھ بھال ان چیزوں میں شامل ہو جس کے لیے آپ سب سے زیادہ فکر مند ہیں۔

بچوں کی پیدائش کے ساتھ ہی جتنا جلدی ہو سکے منہ کی دیکھ بھال کا پروگرام شروع کرنا ان کی اچھی منہ کی صحت کی کنجی ہے تاکہ ان کے دانت پھوٹنے سے پہلے اچھی منہ کی دیکھ بھال کی عادات پیدا کی جا سکیں۔

والدین کو ہر رات پیدائش کے شروع سے اپنے بچوں کے منہ کو باقاعدگی سے صاف کرنا چاہیے۔

اپنے بچے کے منہ کو صاف کرنے کے اقدامات

1. سوتی پٹی کا ایک ٹکرا، روئی یا صاف کرنے والا کپڑا اور ایک پانی پینے کا گلاس تیار کریں۔



2. صابن سے اپنے ہاتھ ٹھیک سے دھوئیں۔



3. سوتلی پٹی، روئی یا صاف کرنے والے کپڑے کو انگلی پر لپیٹیں۔



4. شانسنگی سے انگلی کو بچے کے منہ میں رکھیں۔
اوپر والے مسوڑے کو رگڑیں اور پھر ایک بار نیچے والے مسوڑے کو رگڑیں۔



مقصد

آپ کے بچے کا منہ کو صاف رکھنا۔
آپ کے بچے کو برش کرنا سیکھانے میں مدد کرنا اور جب وہ بڑے ہو جائیں تو برش کرنے کے عادی ہو جائیں
آپ کے بچے کو منہ صاف رکھنے کا عادی بنانا ہے۔

بچے کے منہ کی صفائی کے لیے عام مسائل

اگر میری بچی منہ کھولنا نہیں چاہتی، پھر میں اس کا منہ کیسے صاف کروں؟
جب آپ اپنے بچے کے منہ کے پاس انگلی رکھیں گے، آپ کی بچی اپنا منہ کھول لے گی وہ سوچے گی کہ آپ اسے
کچھ کھلانا چاہ رہے ہیں۔ صبر کے ساتھ کے کوشش کریں اور آپ اپنی بچی کا منہ کھلوانے کے قابل ہو جائے چاہئے۔

اگر میرے بچے کے منہ کے اندر السر (ایپٹس السر) پائے جاتے ہیں، تو کیا میں اس کے منہ کو پونچھنا بند کر
دوں؟

آپ کو اپنے بچے کے منہ سے السر سے پونچھتے رہنا چاہئے، یا اگر ممکن نہیں ہے تو، اس وقت تک پونچھنا بند
کر دیں جب تک کہ السر ٹھیک نہ ہو جائے۔ عام طور پر، السر دو ہفتوں میں ٹھیک ہو جائے گا۔

میں اپنے بچے کے منہ کے پچھلے حصے پر مسوڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟
 آپ اپنی انگلی اپنے بچے کے منہ میں کونے پر پھسلا سکتے ہیں اور پھر گال کی اندرونی سطح کے ساتھ اس وقت
 تک پھسلا سکتے ہیں جب تک کہ آپ منہ کے پچھلے حصے پر مسوڑوں تک نہ پہنچ جائیں۔ اس وقت اپنی انگلی
 کو آہستہ سے اوپر اور نچلے مسوڑوں کے درمیان داخل کریں (جیسے تصویر میں دکھایا گیا ہے)۔ آپ کا/کی
 بچہ/بچی اپنا منہ کھول لے گا/گی اور آپ پچھلے حصے پر مسوڑوں کو صاف کر سکتے ہیں۔



جب میں اس کے منہ کو صاف کرنے کی کوشش کروں میرا بچہ میری انگلی کاٹ لے تو؟
 جب آپ اس کے منہ میں انگلی رکھنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ کے بچے کے لیے آپ کی انگلی کو کاٹنا یہ
 قدرتی ہے۔ اس کا منہ پونچھتے رہیں اور یہ دوبارہ کھل جائے گا۔

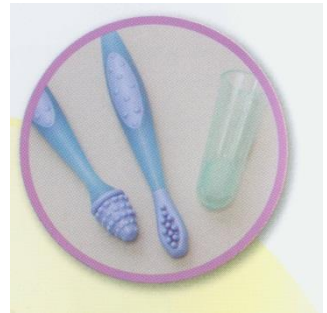
میرے بچے کو منہ صاف کرنے کا بہترین وقت کونسا ہے؟
 چونکہ نوزائیدہ بچوں نے کھانا کھانے کا باقاعدہ طریقہ قائم نہیں کیا ہوتا، والدین کے لیے یہ فیصلہ کرنا مشکل ہوتا
 ہے کہ کونسا کھانا ان کا آخری کھانا ہے۔ والدین پھر ہر رات اپنے بچے کے منہ کو پونچھنے کے لیے ایک مقررہ
 وقت رکھ سکتے ہیں۔ جب آپ کا بچہ بڑا ہو جائے (6 مہینوں سے اوپر) اور باقاعدہ کھانے کی عادت بن جائے، تو
 آپ اپنے بچے کے منہ کو آخری کھانے کے بعد پونچھ سکتے ہیں۔

میں اپنے بچے کو کھانا کھلاتی ہوں اور اس کو سلانے سے پہلے منہ پونچھتی ہوں۔ اب بھی وہ سونا نہیں چاہ رہا
 ہوتا اور دودھ کے لیے دوبارہ کہتا ہے، مجھے کیا کرنا چاہیے؟
 دن کے آخری کھانے کے بعد بچے کے منہ کو پونچھنے کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا بچہ باقاعدگی سے منہ صاف
 کرنے کا عادی ہو جائے اور صاف منہ کے ساتھ سونے جائے۔ عام طور پر، بچہ سونے سے پہلے عادتاً دودھ کے
 لیے کہتا ہے۔ والدین انہیں پانی پلا سکتے ہیں، یا پھر تھپکی دے کر، کوئی گانا گا کر یا کوئی کہانی سنا کر انہیں
 مگن رکھ سکتے ہیں۔

اپنے بچے کے دانت صاف کرنا

جب بچے کا پہلا دانت نمودار ہو تو، والدین کو ہر دن اپنے بچوں کا منہ اور دانت پونچھتے رہنا چاہیے۔

انسائزرز کے پھوٹنے کے بعد، آپ کو اپنے بچے کے دانت نرم نوزائیدہ ٹوتھ برش اور پینے والے پانی کے ساتھ
 برش کرنا شروع کر دینے چاہیے۔ بچے کو ٹوتھ برشز کا عادی کرنے کے لیے آپ نوزائیدہ ٹوتھ برش (جیسا تصویر
 میں دکھایا گیا ہے) استعمال کر سکتے ہیں، جو کہ داڑھوں کے آتے ہی ضروری ہو جاتا ہے۔



جب پہلی داڑھ آتی ہے، والدین اپنے بچوں کے دانت دن میں دوبار صبح اور رات کو سونے سے پہلے برش لازمی
 کریں۔

دو سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے والدین کو نرم بالوں والے ٹوتھ برش لینا چاہیے اور ٹوتھ برش کے سر کا قطر دس سینٹ کے سکے سے لمبا نہیں ہونا چاہیے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹوتھ پیسٹ سے برش کرنے سے پہلے آپ کا بچہ باہر تھوکنے جانتا ہو۔

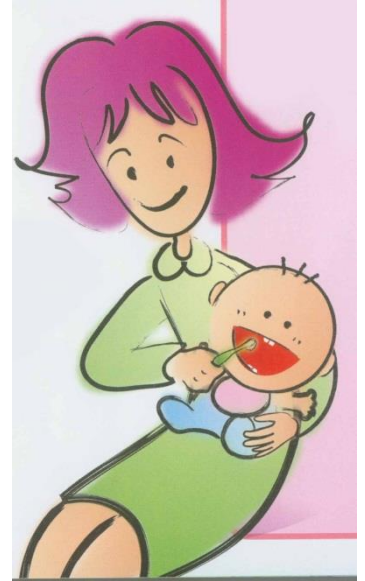
طریقہ

جب آپ اپنے بچے کے دانت برش کریں، یا تو آپ اپنے بچے کو اپنی گود میں بٹھا سکتے ہیں یا بستر پر لیٹا سکتے ہیں، تاکہ آپ اپنے بچے کے دانت ٹھیک سے دیکھ سکیں۔

ایک بچہ بستر پر لیٹا ہوا ہے جبکہ ماں اس کے دانت برش کر رہی ہے۔



ایک بچہ ماں کی گود میں بیٹھا ہوا ہے جبکہ ماں اس کے دانت برش کر رہی ہے۔



اپنے بچے کے دانت برش کرنا

مؤثر طریقے سے اپنے بچے کے دانت صاف کرنے کے لیے، یہ اہم ہے کہ درست ٹوتھ برشنگ کا طریقہ استعمال کریں۔
برش کے دوران کسی ترتیب کی پیروی کرنا بہتر ہے:
1. دانتوں کی بیرونی سطحوں کو برش کریں



2. پھر، دانت کی اندرونی سطحوں کو برش کریں

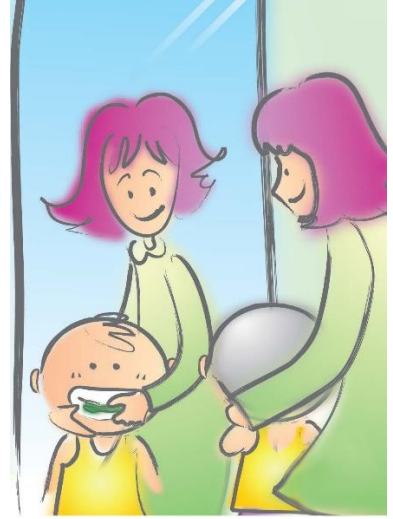


3. آخر میں، سب داڑھوں کی چبانے والی سطحوں کو برش کریں



والدین کو اپنے بچوں کو خود دانت برش کرنا سیکھنے کی اجازت دینی چاہیے جب وہ دو سال کے ہوں۔ جب بچے 2 سے 6 سال کی عمر کے درمیان ہوں تو، والدین کو اپنے بچوں کو نیا ٹوٹھ برش لے کے دینا چاہیے، جس کی سر کی لمبائی 20 سینٹ کے سکے کے قطر کی ہو۔ اگر آپ کا بچہ باہر کیسا تھوکا جاتا ہے جانتا ہے تو، آپ اپنے بچے کو صبح میں اور رات کو سونے سے پہلے بچوں والے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے مٹر کے سائز بلاب سے دانت برش کرنے دیں۔ چونکہ آپ کے بچے کی موٹر سکلز تیار نہیں ہوئی، وہ دانتوں کو برش کرنے کی مہارت حاصل کرنے میں قابل نہیں ہو سکتے ہیں۔ اور آپ کو ہر رات ٹھیک سے ان کے دانت صاف کرنے کی پیروی کرنے کی ضرورت ہے۔

جب آپ اپنے بچے کے دانت صاف کریں تو، آپ ایک طرف اس کے پیچھے کھڑے ہو سکتے ہیں اور ایک ہاتھ سے اس کی ٹھوڑی کو پکڑ کر اس کا سر اوپر کی طرف جھکائیں۔ جب بچے کے دانت صاف کر رہے ہوں تو، ماں ایک طرف اس کے پیچھے کھڑی ہو۔



غذائی عادت اور دانتوں کی صحت

بہت سارے والدین اپنے بچوں کی غذائیت کے متعلق بہت فکر مند ہوتے ہیں اپنے بچوں کو وقتاً فوقتاً کھلاتے رہتے ہیں۔ تاہم، ایک خراب غذا کی عادت کھوٹوں کی بڑی وجہ ہے! ہمارے دانتوں کی سطح ہمیشہ بیکٹیریا کی باریک تہ سے ڈھکی ہوتی ہے جسے دانتوں کی پلک کہتے ہیں۔ دانتوں کی پلک میں موجود بیکٹیریا ہمارے کھانے پینے ہوئے شوگر کو عمل میں لا کر تیزاب بناتے ہیں جو دانتوں کی سطح سے معدنیات کو ختم کر کے خرابی کی وجہ بنتے ہیں۔

لعاب تیزاب کو بے اثر کر کے ہمارے دانتوں کی حفاظت کر سکتا ہے۔ تاہم، اس عمل کو مکمل ہونے وقت لگتا ہے۔ اگر ایک بچہ اکثر کھاتا ہے تو، تیزاب تسلسل سے پیدا ہوتا رہے گا اور دانت خراب کی وجہ بنے گا۔ اس لیے، اگر آپ کا بچہ کثرت سے کھائے یا پیئے گا تو، کھوٹ ہونے کے زیادہ موقع ہونگے۔

توجہ

براہ کرم نوٹ کر لیں جتنی بار آپ کا بچہ کھاتا ہے، کھوٹ ہونے کے موقع اس کے مطابق بڑھ جاتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کے کھانا کھانے کی تعداد کو کم کر کے اپنے بچے کو کھوٹ ہونے کے موقع کم کرنے میں مدد کریں۔

غذائی عادت اور دانتوں کی صحت

0 سے 6 مہینے کی عمر

والدین کو اپنے بچوں کو کھانا کھلانے کی شرح کو محدود نہیں کرنا چاہیے کیونکہ بچے 6 مہینے سے کم بہت چھوٹے ہوتے ہیں کہ باقاعدہ کھانے کی عادت اپنا سکیں۔ نوزائیدہ کے لیے خاص طور پر سچ ہے، جن کی غذا کا اصل ذریعہ دودھ ہوتا ہے۔ اس لیے والدین کو بچوں کو کھلانے کے اصول پر کام کرنا چاہیے۔

بہت سارے والدین اپنے بچے کو دودھ والی بوتل دے کے لیٹا دیتے ہیں۔ اس سے آپ کے بچے کو کھوٹ حاصل کرنے کا موقع بہت زیادہ بڑھ جائے گا کیونکہ آپ کے بچے کے دانت ہمیشہ دودھ میں نہائے جائیں گے، جس سے ایسڈ کے مستقل حملے ہوتے ہیں۔ والدین کو چاہیے:

1. جب آپ کا بچہ سو رہا ہو تو کھانا نہ کھلائیں۔
2. اپنے بچے کو کبھی بھی دودھ سے بھرے ہوئے منہ یا کسی بھی ذائقہ کے پینے کے ساتھ سونے کی اجازت نہ دیں۔
3. جب وہ 6 مہینوں کا ہو جائے تو اس کی باقاعدہ 6-8 کھانے کھانے کی تربیت کریں۔

6 مہینے سے 2 سال کی عمر

اس مرحلے پر، پرائمری دانت پھوٹ پڑتے ہیں اور بچوں کو ٹھوس غذا کھانے کی اجازت ہوتی ہے۔ یہ والدین کے لیے اہم ہے کہ اپنے بچوں کی باقاعدہ غذا کی عادت کی تربیت کریں تا کہ ابتدائی بچپن کی کیریوں اور دانت کی خرابی سے بچا جا سکے۔

1. اپنے بچے کو مستقل بنیاد پر کھلائیں۔ جب آپ کا بچہ 6 مہینے کا ہو جائے تو، اس کی روزانہ کی خوراک کو تقسیم کر دیں، دودھ اور دوسری غذا کے استعمال کو 6-8 کھانوں میں۔ اسے کھانے کے درمیان صرف پینے کے پانی کے ساتھ کھانا کھلائیں۔
2. جب وہ بڑا/بڑی ہو جائے تو اپنے بچے کو دن میں 6 سے زیادہ دفعہ کھانا نہ دیں۔
3. اپنے بچے کو کبھی بھی منہ میں دودھ یا کسی بھی ذائقہ کے پینے کے ساتھ سونے کی اجازت نہ دیں
4. جب آپ کا بچہ 7 سے 9 مہینے کا ہو جائے تو اپنے بچے کی کپ میں پینے کی مدد شروع کر دیں۔ اپنے بچے کو 18 مہینے کی عمر سے پہلے بوتل سے چھڑوانا بہتر ہے۔

2 سال کی عمر کے بعد

- بچوں کو دن بدن بڑھتے ہوئے دیکھنا حیرت انگیز ہے۔ بعض اوقات، والدین سنایکس کے لیے ان کی تعریف یا حوصلہ بڑھاتے ہیں۔ تاہم، یہ آپ کے بچے کے کھانے اور پینے کی تعداد کو بڑھا دیتا ہے اور اس کے بعد دانت کی خرابی پیدا ہونے کے موقع میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ والدین کو یاد رکھنا چاہیے:
1. اپنے بچے کو کثرت سے کھانے پینے نہیں دینا۔ 2 سال کی عمر کے بعد، بچے کو دن میں 6 بار سے زیادہ کھانا نہیں کھلانا چاہیے۔
 2. اپنے بچے کے لیے باقاعدہ غذا کی عادت کو قائم کریں۔ ہر دن، اپنے بچے کو باقاعدہ 3 کھانے مناسب مقدار میں کھلائیں۔ جب ضروری ہو اپنے بچے کو کھانوں کے درمیان ایک بار سنایکس مہیا کریں۔
 3. اس کھانے میں اور سنایکس کے وقت آپ کے بچے کے پسندیدہ سنایکس اور مشروبات شامل ہو سکتے ہیں۔
 4. کھانے اور سنایکس کے اوقات کے باہر صرف پینے کا پانی دیں۔
 5. سال کی عمر کے بعد، بچے کو بوتل چھڑوا کر کپ دیں۔ اپنے بچے کو کپوں میں کھانا کھلائیں اور کبھی بھی اپنے بچے کو دودھ کی بوتل کے ساتھ یا کسی پینے کے ذائقے کے ساتھ سونے کی اجازت نہ دیں۔

والدین ذیل میں اسی طرح کی ٹیبل بنا کر اپنے بچے کی غذائی عادت کا ریکارڈ بنا سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ چیک کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کو ایک دن میں 6 کھانوں سے زیادہ تو نہیں دیے گئے۔
غذائی ریکارڈ

وقت	کھانا/پینا	مقدار	ریمارکس
9:00 ناشتہ	دودھ	اونس 4	
9:30	بریڈ	ٹکڑا 1/4	
9:55	بسکٹس	ٹکڑا 1	بچے کے "گڈ مارٹنگ" کہنے پر ماں کا دیا ہوا انعام
10:05	فروٹ	ٹکڑا 1	
10:20	کیٹیز	ٹکڑا 1	اپنے کھلونے اٹھانے پر انعام
10:40	جسٹ نٹ کا پانی	گلاس 1/2	دادی کو اس کی اندرونی گرمی کی فکر تھی
11:00	بریڈ	ٹکڑا 1/4	ماں کو پریشانی تھی کہ اسے بھوک لگی ہوگی
11:35	مالٹھ کا جوس	گلاس 1/2	
11:50	میٹھے بسکٹس	ٹکڑا 1/2	
12:00 لंच	مکرونی کٹا ہوا سور کا گوشت اور سبزیاں مالٹھا	پیالہ 1/2 تھوڑا سا ٹکڑا 1/3	
1:00	سویا دودھ	پیک 1/3	
1:45	آلو کے جیس	ٹکڑے 2	ماں کے ساتھ ٹی وی (TV) دیکھتے ہوئے
2:30	انس کریم	کپ 1/2	دادی کی طرف سے بچے کے عصے کو ٹھنڈا کرنے کے لیے
3:10	انڈاس بن لیموں کی چائے	ٹکڑا 1/4 باکس 1/2	
5:05	چاکلیٹ	ٹکڑے 2	دادی نے اسے کھیلنے کے لیے باہر جانے سے روکنے کے لئے دیا
6:30 ڈنر	چاول چکن ٹماٹر سوپ	پیالہ 1/2 ٹکڑے 2 ٹکڑا 1 پیالہ 1/3	
7:15	مودگ پھلی مکھن بسکٹ	ٹکڑا 1	ابو کی طرف سے انعام
8:00	سیب	ٹکڑا 1/2	چاپ اسٹکس جمع کرنے میں مدد کی
9:25	دودھ	اونس 4	ماں کو پریشانی تھی کہ اسے رات میں بھوک لگی ہوگی

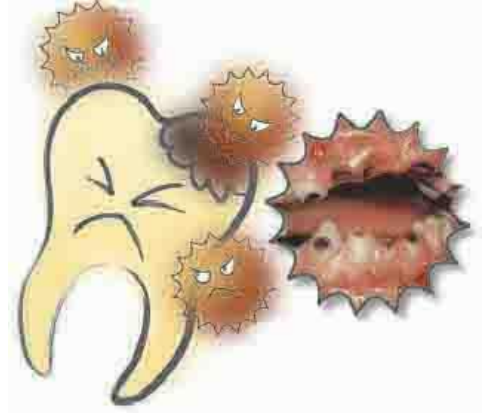
آپ کے بچے کا غذائی ریکارڈ

رسک گروپ میں، بچوں میں 6 کے برابر یا اس سے زیادہ خراب دانتوں کا بیان کیا جاتا ہے کہ ان میں ابتدائی بچپن کی کیریاں تھیں۔

- ابتدائی بچپن کی کیریاں ایک نوزائیدہ منہ کی بیماری ہے۔ اس بیماری کی خصوصیت خراب دانتوں کی تیز رفتار اور وسیع پیمانے پر نشوونما ہے۔
- پہلے، بڑی کھوٹھیں اوپر والے انسائزرز کی سطح میں ملتی ہے۔



- دانت کی خرابی دانت کے پھوٹنے کے تسلسل کی پیروی کرتا ہے، دانت پھوٹ پڑنے کے فوراً بعد ہی خراب ہو جاتا ہے۔



ابتدائی بچپن کیریوں کے نتائج:

ابتدائی بچپن کی کیریوں کے نتیجے میں بھوک میں کمی، تکلیف اور جذباتی جلن ہو سکتی ہے۔ اگر والدین اپنے بچوں کے علاج کی کوشش نہ کریں تو بیکٹیریل انفیکشن پلپ تک بڑھ سکتا ہے، جس کی وجہ سے پلپ اور پھوڑا میں انفیکشن ہو جاتا ہے۔ بیکٹیریا مستقل دانتوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے جو پرائمری دانتوں کی جڑوں کے ذریعے الویولر ہڈی کے اندر بڑھ رہے ہیں۔ جب حالت تشویش ناک ہو جائے تو اس سے بچے کے گال متاثر ہو سکتے ہیں، جس سے درد اور گال میں سوجن ہو جاتی ہے۔ اس مرحلے پر بچے کو دانتوں کا پیچیدہ علاج کروانا پڑتا ہے، جس میں پرائمری دانتوں کا اخراج شامل ہو سکتا ہے۔ اس سے بچے کے چبانے کی صلاحیت، تقریر، مستقل دانتوں کی سیدھ اور ظاہری شکل پر سنجیدگی سے اثر پڑے گا، جس کے نتیجے میں خود اعتمادی میں کمی واقع ہو گی۔

بچوں کو بچپن کی ابتدائی کیریاں لگنے سے بچانے کے لیے، والدین کو ذیل میں 3 پہلوؤں پر توجہ دینی چاہیے:

- اچھی غذائی عادات
- کبھی بھی اپنے بچے کو دودھ میں نہاے ہوئے دانتوں اور کسی بھی پینے کے ذائقہ کے ساتھ سلانے نہیں چاہیے۔ جب وہ 7 سے 9 مہینے کا ہو تو اس کی کپ میں پینے میں مدد کرنا شروع کر دینی چاہیے۔ جب وہ بڑی/بڑا ہو جائے تو اپنے بچے کو دن میں 6 باقاعدہ کھانوں سے زیادہ نہیں کھلانے۔ اس کو 2 سال کی عمر کے بعد مناسب مقدار میں 3 باقاعدہ کھانے مہیا کریں، جب ضروری ہو تو کھانوں کے درمیان صرف ایک سنایک دیں۔

- ہر دن اپنے بچے کا منہ اچھے طریقے سے صاف کریں

پیدائش سے شروع کریں، اپنے بچے کے منہ کو نم سوتی پٹی، روئی یا کپڑے کے ٹکڑے کے پونچھیں۔ ان کے دانت بھی پونچھیں اور جب پہلا دانت پھوٹے تو برش کرنے کی کوشش کریں۔ جب داڑھیں آجائیں تو نرم بالوں والے ٹوتھ برش کا استعمال کریں۔ جب آپ کا بچہ باہر تھوکتا جان جائے تو، اسے دن میں دو بار صبح میں اور رات کو سونے سے پہلے خود بچوں کے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے مٹر کے سائز کے بلاب سے اپنے دانت صاف کرنے دیں۔ ایک بار اپنے بچے کے دانت دوبارہ برش کرنے کی پیروی کریں۔

• دانتوں کا باقاعدہ چیک اپ

اپنے بچے کو دانتوں کے چیک اپ کے لیے ڈینٹسٹ کے پاس لے کے آئیں 6 مہینے کے بعد پہلا دانت پھوٹے یا جب وہ ایک سال کا ہو جائے۔ اس کے بعد، ڈینٹسٹ کے پاس سال میں ایک بار جائیں۔

عمومی سوالات

سوال: میرا بچہ دانت برش کرنا نہیں چاہتا، میں اس کے لیے دانت برش کرنے کی عادت کیسے قائم کر سکتا/سکتی ہوں؟

جواب: آپ کے بچے کے لئے منہ کی دیکھ بھال کی اچھی عادت قائم کرنے میں وقت لگتا ہے۔ والدین کو صبر کرنا چاہئے کیونکہ صبح میں اور رات کو سونے سے پہلے دانت برش کرنا آپ کے بچے کے لیے اہم عادت ہے۔ اس سے اسے زندگی بھر فائدہ ہو گا۔

والدین کو پیچھے کی وجوہات معلوم کرنی چاہئیں۔ اور اس کی رہنمائی کے لیے اچھی عادت کی مشق کرنے کے لیے کوئی راستہ سوچیں۔

اپنے بچے کے دانت صاف کرنے کے لیے گانا گا کر ایک خوشگوار ماحول بنائیں یا بچے کے دانت صاف کرنے کو باریاں لے کے کرنے کا کھیل بنا کر کریں۔

جب وہ اپنے دانتوں کو برش کرنے کے لئے تیار ہو تو اپنے بچے کو اچھے کام کے لئے تعریف کرنا مت بھولیں۔ دانتوں کو برش کرنے میں اپنی دلچسپی بڑھانے کے لیے اپنے بچے کو اپنا پسندیدہ ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ چننے کی اجازت دیں۔

ایک نمونہ بنیں کیونکہ آپ کا بچہ ہمیشہ آپ کے کاموں کی پیروی کرنا چاہتا ہے۔

سوال: کیا کھانے کے بعد پانی پینے سے دانت خراب ہونے کے موقع کم ہو سکیں گے؟

جواب: جب بھی ہم کھاتے یا پیتے ہیں تو قلیل مدت میں ہی تیزاب بن جائے گا۔ تیزاب آپ کے دانتوں کی سطح کو بگاڑ دے گا اور خرابی کا سبب بنے گا۔ چونکہ پانی پیدا ہونے والے تیزاب کو غیر موثر نہیں کر سکتا، اس لیے کھانے کے بعد پانی پینے سے دانتوں کے خراب ہونے کا امکان کم نہیں ہو سکتا ہے۔

سوال: کیا مجھے بچے کی زبان کی سطح کو پونچھنا ہے جب میں اس کا منہ صاف کر رہی ہوں؟

جواب: اگر آپ کو آپ کے بچے کی زبان پر دودھ کے نشانات ملے ہیں تو، آپ اس کو نم سوتی پٹی سے پونچھ سکتے ہیں۔ تاہم، محتاط رہیں کہ اپنی انگلی کو اپنے بچے کے منہ میں بہت دور نہ لے کے جائیں کیونکہ آپ اس کے حساس علاقے کو چھو سکتے ہیں، جو قے آنے کی وجہ بن سکتی ہے۔

سوال: میرے بچے کو کب کپ استعمال کرنا چاہئے؟ اور اسے کپ کی کیوں ضرورت ہے؟

جواب: آپ کے بچے کو ابتدائی بچپن کی کیریوں سے بچانے کے لیے، جب وہ 7 سے 9 مہینے کا ہو جائے تو آپ کو اپنے بچے کی کپ میں پینے کی مدد کرنی چاہئے۔

18 ماہ کی عمر سے پہلے اپنے بچے کو بوتل سے مکمل طور پر دودھ پلانا بہتر ہے۔ کپ استعمال کرتے ہوئے، دودھ اور دوسرے ذائقے کے مشروبات کا آپ کے بچے کے منہ رہنے کا وقت کم ہوتا ہے بجائے جب بوتل استعمال کر رہے ہوں۔

سوال: نوزائیدہ بچوں کے دانتوں کی بد رنگی کا کیا سبب ہے؟

جواب: دانت کی بد رنگی کا سبب یا تو دانتوں کے مادے میں بیرونی روغن جمع ہونے یا دانت کے اندر مادے میں رنگ کی تبدیلی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دانتوں کی سطح پر پیلے، نارنجی اور سیاہ داغ ملنا عام بات ہے۔ پیلے رنگ یا نارنجی داغ عام طور پر منہ کے اصول صحت کی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے جس میں جمع پلٹیک کھانے سے رنگ جذب کرتی ہے۔ دانتوں کی برش سے اس طرح کا داغ صاف کیا جا سکتے ہیں۔ سیاہ داغ کے لیے، اس کی وجہ یہ ہے کہ دانتوں کی سطح کھانے سے رنگ جذب کیا ہے۔ ظاہری شکل کو متاثر کرنے کے علاوہ، اس سے دانتوں کو کوئی نقصان نہیں ہو گا۔ پیشہ ورانہ صفائی سے اسے ختم کیا جا سکتا ہے۔

دانت کی سطحوں پر سیاہ داغ دکھائی دیتے ہیں۔



دانتوں کی اندرونی بد رنگی زیادہ تر ڈیٹائن اور پلپ سے نکلتی ہے۔ مثال کے طور پر ، پلپ نیکروسس کی وجہ سے ایک دانت گرے رنگ کا ہو سکتا ہے ، جو خون کے روغن کے گلنے کا نتیجہ ہے جو زخم یا دانتوں کے بڑے پیمانے پر خراب ہونے کے بعد پلپ میں داخل ہوتا ہے۔ اس صورت میں، بچے کو پلپ کا علاج کرانا چاہیے۔

زخم کے بعد دانتوں کے پلپ کی موت کی وجہ سے دانت کی بد رنگی



سوال: اگر میرے بچے کے دانتوں کو زخم ہو تو کیا کریں؟
جواب: والدین کو پرسکون رہنا چاہیے اور گھبراہٹ سے دوچار بچے کو سکون دینا چاہیے۔ تفصیلی منہ کی جانچ پڑتال کے لئے جلد از جلد اپنے بچے کو ڈیٹنسٹ کے پاس لائیں، تاکہ ڈیٹنسٹ مناسب علاج کر سکے اور اس کی پیروی کر سکے۔

سوال: فلورائیڈ کیا ہے؟ کیا یہ بچوں کی صحت کے لیے اچھا ہے؟
جواب: ہمارے منہ میں دانتوں کی پلک کھانے میں شوگر پر عمل کر سکتی ہے ایسے تیزاب پیدا کرنے کے لئے جو ہمارے دانتوں کی معدنیات کے نقصان کا سبب بنتے ہیں۔ فلورائیڈ دوبارہ معدنیات کو لانے میں مدد کرتا ہے جو ابتدائی خرابی کی مرمت میں مدد کرتا ہے۔
فلورائیڈ تیزاب کے حملے کے خلاف مزاحمت میں اضافہ کر کے بچوں کے بڑھتے ہوئے دانتوں کو تقویت دیتا ہے ، اور اسی وجہ سے دانتوں کے خراب ہونے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔
بانگ کانگ میں پینے کا پانی پہلے ہی فلورائیڈ کے ساتھ شامل کیا جا چکا ہے۔ یہ دانت کی خرابی کو روکنے میں مدد کرتا ہے اگر والدین کھانا پکانے اور دودھ کو دوبارہ تشکیل دینے کے لئے پینے کا پانی استعمال کرتے ہیں۔

سوال: کیا ٹوتھ پیسٹ کو نگلنا نقصان دہ ہے؟
جواب: فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کے استعمال کا ایک مقصد یہ ہے کہ دانتوں کو ٹوتھ پیسٹ میں موجود فلورائیڈ جذب کرنے کی اجازت دیں اور دانت خراب ہونے سے روکنے کے لیے دانتوں کو مضبوط کریں۔ اس لیے، بچے کا حادثاتی طور پر ٹوتھ پیسٹ نگل جانا کوئی نقصان کی وجہ نہیں بنے گا۔ تاہم، بہت زیادہ فلورائیڈ جذب کرنے سے ڈیٹیل فلورس پیدا ہو سکتی ہے، جس میں آپ کے بچے کے مستقل دانتوں پر سفید دھبے نمودار ہوں گے اور اس کی ظاہری شکل پر اثر انداز ہوں گے۔ اس لیے، یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے سے پہلے تھوکنے کی عادت پڑ گئی ہے جس میں فلورائیڈ کم ہے۔ ہر بار صرف تھوڑی مقدار میں ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں ، ایک مٹر کے سائز کا بلاب کافی ہو گا۔
یاد رکھیں کہ دانت صاف کرنے کے بعد اپنے بچے کو ٹوتھ پیسٹ باہر تھوکنا سکھائیں۔

اگر آپ بچوں کی منہ کی دیکھ بھال پر مزید معلومات چاہتے ہیں تو، آپ ہماری ٹوتھ کلب (ToothClub) کی ویب سائٹ www.toothclub.gov.hk پر جا سکتے ہیں۔