

बचपन के प्रारंभिक क्षय

डॉ. चैन

श्रीमती तुंग, आपके बेटे के दाँतों की सड़न काफी गंभीर है।

श्रीमती तुंग:

डॉ. चैन, मुझे यह समझ में नहीं आ रहा है कि इतनी कम उम्र में उसे इतने क्षयग्रस्त दाँत क्यों हैं। एक-एक करके, जैसे ही उसके दाँत निकलते हैं वैसे ही वे सड़ जाते हैं। यह उसे बहुत परेशान कर रहा है, मुझे नहीं पता कि स्थिति को कैसे संभालना चाहिए।

डॉ. चैन:

आपने अभी जो वर्णन किया है, वह बचपन के प्रारंभिक दंत क्षय की विशेषताएँ हैं। इसमें, बच्चे के दाँत में जल्द ही छेद हो जाते हैं। आमतौर पर यह काटने का दाँत के साथ शुरू होता है, फिर दाँतों के निकलने के क्रम के अनुसार एक के बाद एक दाँत प्रभावित होते हैं।

श्रीमती तुंग:

क्या? बचपन के प्रारंभिक क्षय?!

डॉ. चैन:

श्रीमती तुंग, बचपन के प्रारंभिक क्षय अनुचित आहार और भोजन की गलत आदतों के कारण होते हैं। अधिकांश भोजन में वास्तव में चीनी होती है, और मुँह के बैक्टीरिया एसिड का उत्पादन करने के लिए चीनी को चयापचय करते हैं। एसिड ने दाँत की सतह पर खनिजों को भंग कर दिया, और धीरे-धीरे एक छेद बन गया है। आपको अपने बेटे की स्थिति पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है।

श्रीमती तुंग:

मैं अभी समझी। वह अच्छी तरह से नहीं खाता है, तो मुझे लगा कि उसके छेद पोषण की कमी के कारण हैं। इसलिए, मैंने उसे दिन में कई बार खिलाया, इस उम्मीद से कि उसे अधिक पोषक तत्व मिलेगा।

डॉ. चैन:

यदि आपके बच्चे को हर समय खिलाया जाता है, तो एसिड लगातार उत्पन्न होता रहेगा। हालांकि लार दाँतों की सुरक्षा के लिए एसिड को बेअसर करने में सक्षम है, लेकिन इस प्रक्रिया को पूरा करने में एक निश्चित समय लगता है। यदि खिलाने की आवृत्ति बहुत ज्यादा थी, तो मुँह में एसिड लगातार बनेगा, और लार एसिड को बेअसर नहीं कर पाएगी। इससे दाँतों के सड़ने की संभावना बढ़ जाती है।

इसके अलावा, कुछ नई माताएँ जो अपने शिशुओं की देखभाल करने का अनुभव नहीं है और बच्चों के नींद में खलल ना हो इसीलिए वह अपने बच्चों के मुँह में बोतल डालकर उनको सुला देती हैं। यह बचपन के प्रारंभिक क्षय एक और मुख्य कारण है।

श्रीमती तुंग:

आह! यह मामला था, मुझे उसके मुँह में बोटल डालकर उसे सुला दिया, कोई आश्चर्य नहीं कि इसीलिए उसके दाँत गंभीर क्षय से पीड़ित हो गए।

डॉ. चैन:

सही! आपके बेटे की पूर्व भोजन करने की आदत और वर्तमान आहार की आदत दोनों ही गलत थे, इसीलिए उसके दाँत इस तरह सड़ गए हैं।

श्रीमती तुंग:

काश, मुझे यह पहले पता होता! अब मेरे पास एक और नवजात शिशु है, मुझे उसे बचपन के प्रारंभिक दंत क्षय से बचाने के लिए क्या करना चाहिए?

डॉ. चैन:

यह काफी आसान है, आपको सिर्फ तीन क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करना है:

1. खाना खिलाने और आहार की आदत
सबसे पहले, कभी भी अपने बच्चे को मुँह में दूध के बोटल साथ सोने न दें। जब आपका बच्चा लगभग 9 महीने का हो अपने बच्चे को बोटल छोड़ा दें और उसे कप से पीने दें, को नियमित रूप से एक दिन में 6-8 बार से अधिक भोजन न खिलाएँ। बोटल छुड़ाने के बाद, अपने बच्चे को नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में भोजन खिलाएँ। बच्चे को भूख लगने पर भोजन के बीच में एक से अधिक अल्प आहार देने की कोशिश न करें।
2. मौखिक सफाई
बच्चे के दाँत आने से पहले, उसके मुँह की सफाई शुरू करना वांछनीय है और पीने के पानी के साथ भिगोए हुए पट्टी के एक टुकड़े के साथ ऊपरी और निचले मसूड़ों को धीरे से पोंछें। इससे उसे मौखिक सफाई की आदत स्थापित करने में सहूलियत होगी।
इस समय में, आपको अपने बच्चे को छोटे सिरे और नरम रेशों के ब्रश का उपयोग करके दाँत ब्रश करने में मदद करें। अभी इस स्तर पर, टूथपेस्ट की जरूरत नहीं है।
जब आपका बच्चा 2 साल का हो जाए, तो उसे अपने दाँत ब्रश करना सिखाएँ।
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 हस्त-निपुणता अभी भी विकसित होना बाकि है, इसलिए, आपको अपने बच्चे के दाँतों ब्रश करने में मदद करें जिससे उसके दाँत अच्छे से साफ़ हो जाएँ।
3. नियमित दंत चिकित्सा 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। दंत चिकित्सक आपको बता सकते हैं कि दंत रोगों को कैसे रोका जा सकता है। उसके बाद, आपको अपने बच्चे को साल में कम से कम एक बार दाँतों की जाँच करवानी चाहिए।

श्रीमती तुंग:

डॉ. चैन आपने मुझे बहुत विस्तृत सलाह दी है, मुझे लगता है कि अब मुझे पता है कि मुझे अभी से क्या करना है
। धन्यवाद!