प्रारम्भिक बाल्यवस्थाका क्षयहरु

डा. चान:

श्रीमती. टुङग्, तपाईको छोराको दाँत खराबी अत्यन्तै गम्भीर खाल्को छ।

श्रीमती. टुङग्:

डा. चान, मलाई थाहा छैन कि यती सानो उमेरमा उसको यति धेरै दांतहरू खराब भएको छन्। एक पछि एक गर्दै, उनका दाँतहरू पलाउने बितिकै छिट्टै कुहिनो भए। यसले उसलाई धेरै चोट पुर्‍याइरहेको छ, मलाई यो परिस्थितिलाई कसरी सम्हाल्ने भनेर थाहा छैन।

डा. चान:

तपाईंले भर्खर वर्णन गर्नुभयो बाल्यावस्था क्षयका लक्षणहरु हुन्. अर्थात, बच्चाको दाँतहरू दाँत पलाएको केही समयमा नै क्याभिटिहरु हुन्छन्। सामान्यतया यो इन्सिजर बाट सुरु हुन्छ, त्यसपछि पलाएको दाँतहरुमा क्रमैसंग देखिन्छ, अन्य दाँत हरु एक एक गरेर प्रभावित हुन्छन्।

श्रीमती. टुङग्:

के? प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका क्षयहरु?!

डा. चान:

श्रीमती. टुङग्, प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका क्षयहरु अनुचित आहार र भोजन गर्ने बानीको कारणले हो। धेरै जसो खानाले वास्तवमा चिनी समावेश गर्दछ, र मुखमा रहेको

ब्याक्टेरियाहरूले चिनीलाई एसिड उत्पादन गर्नका लागि मेटाबोलिज गर्दछ. एसिडले त्यसपछि दाँतको सतहमा खनिजहरूलाई पगाल्छ र बिस्तारै क्याभिटी बन्छ। तपाईंको छोराको अवस्थालाई विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ।

श्रीमती. टुङग्:

त्योसो हो। ऊ राम्रोसँग खान्दैन, मैले सोचे कि उसका क्याभिटी कुपोषणको कारणले हो। त्यसैले, मैले दिनको धेरै चोटि उसलाई खाना खुवाएँ, यो आशा गर्दै कि उसले थप पौष्टिक आहार प्राप्त गर्न सक्छ।

डा. चान:

यदि तपाईंको बच्चालाई जहिले पनि खान खुवाइयो भने, एसिड लगातार उत्पन्न हुने थियो। यद्यपि थुक दाँतको रक्षा गर्नको लागि एसिडलाई बेअसर गर्न सक्षम छ, प्रक्रिया पूरा गर्न यसले केहि समय लिन्छ। यदि खुवाउने अवधिधेरै थियो भने, त्यसपछि एसिड लगातार मौखिक क्याभिटीमा गठन हुन्छ, र थुक एसिड बेअसर गर्न सक्षम हुँदैन। यसले दाँत क्षय गर्ने सम्भावना बढाउँदछ।

यस बाहेक, आफ्नो बच्चाको स्याहार गर्ने अनुभव नभएका केही नयाँ आमाहरूले आफ्नो निद्रा खराब नहोस् भन्नका लागी बच्चाहरूलाई मुखामा बोत्तल राखिदिएर सुताउँछन्। यो प्रारम्भिक बाल्यावस्थाका क्षयहरू निम्त्याउने अर्को मुख्य कारण हो।

श्रीमती. टुङग्:

ए! त्यो कारण थियो, म उसलाई मुखमा बोत्तल रखिदिएर सुताउने गर्थे, उसका दाँतहरू

गम्भिर क्षयबाट ग्रस्त हुनु कुनै आश्चर्य छैन ।

डा. चान:

सही भन्नुभयो! तपाईंको छोराको अघिल्लो भोजन बानी र वर्तमान आहार बानी दुबै गलत थियो, त्यसैले किन उसको दाँत यसरी सकिएका हुन्।

श्रीमती. टुङग्:

म यो पहिले थाहा पाएको भए हुन्थ्यो! अब मसँग अर्को नवजात शिशु छ, उसलाई प्रारम्भिक बाल्यावस्था क्षय हुनबाट रोक्न मैले के गर्नुपर्छ?

डा. चान:

यो एकदम सरल छ, तपाईंले केवल तीन क्षेत्रहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ:

1. भोजन र आहार बानी

सर्वप्रथम, शिशुलाई नर्सिंगको बोतल चुस्दै सुत्न नदिनुहोस्। जब ऊ 9 महिना पुग्छ, उसलाई बोतलको प्रयोगबाट छुट्टिन मद्दत गर्नुहोस् र विनिङ कप प्रयोग गर्नुहोस्, र दिनमा 6 देखि 8 भन्दा बढी नियमित खाना नदिनुहोस्. दुध छोडेपछि तपाईको बच्चाले नियमित खानाको समयमा पर्याप्त मात्राको खाना खानुपर्दछ। उसलाई भोक लाग्नेबित्तिकै खाजाको बिचमा एक भन्दा बढी नास्ता नदिनुहोस्।

2. मौखिक सफाई

तपाईंको बच्चाका दाँतहरू पलाउनु भन्दा अगाडि नै उहाँको मुखलाई माथिल्लो र तल्लो

गिँजाहरूमा खाने पानीले भिजाइएको जालिदार कपडाद्वारा सफा गर्न सुरुगर्नुहोस्।

यसले उहाँमा मुखको सरसफाइ गर्ने बानी बसान्न सहज बनाउनेछ।

एक वर्षको उमेरमा, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सानो टाउको भएको नरम टुथब्रस प्रयोग गरी दिनको दुई पटक दाँत माझ्न मद्दत गर्नुपर्छ। यो चरणमा, अझै टुथपेस्टको आवश्यकता पर्दैन।

तपाईंको बच्चा 2 वर्ष पुगेपछी, उहाँले बिहान र राती सुत्नुि भन्दा अगाडि आफ्ना दाॉतहरू माझ्दा मटरको दानाको आकारको फ्लोराइड टुथपेस्ट प्रयोग गर्न सकिन्छ। जहाँसम्म, यस उमेरमा बच्चाको हस्तचलित निपुणता पूर्ण रूपमा विकसित हुँदैन, त्यसैले तपाईंले उसलाई दाँत सफा गर्नका लागि दाँत माझ्नु पर्छ।

3. नियमित दन्त जाँच

पहिलो दाँत पलाएको छ महिना पछि वा जब तपाईंको बच्चाको उमेर एक बर्ष पुगेपछि, तपाईंले उसलाई दन्तचिकित्सकको पहिलो दन्त जाँचको लागी लैजानपर्दछ।. दन्त चिकित्सकले दन्त रोगहरू रोक्न कसरी सल्लाह दिन सक्छ। त्यस पछि तपाईको बच्चाको दाँतमा कम्तिमा बर्षमा एक पटक चेक अप हुनुपर्दछ.

श्रीमती. टुङग्:

डा. चान, तपाईंले मलाई एकदम विस्तृत सल्लाह दिनुभएको छ, मलाई लाग्छ मलाई अबदेखि के गर्ने भनेर थाहा छ। धन्यवाद!