

ابتدائی بچپن کی کیریاں

ڈاکٹر چن:

مسز ٹنگ، آپ کے بیٹے کا دانت کی خرابی کافی شدید ہے۔

مسز ٹنگ:

ڈاکٹر چن، مجھے نہیں پتا چل رہا کہ اس کے اتنی چھوٹی عمر میں اتنے زیادہ کیریوں والے دانت کیوں ہیں۔ ایک ایک کر کے، اس کے ہوتے ہی اس کے دانت خراب ہو گئے۔ یہ اسے بہت تکلیف دے رہا ہے، میں نہیں جانتی کہ صورت حال کو کیسے سنبھالوں۔

ڈاکٹر چن:

آپ نے جو ابھی بیان کیا ہے وہ ابتدائی بچپن کی کیریوں کی خصوصیات ہیں۔ یعنی، بچے کے دانت آنے کے بعد فوراً ہی کیویٹیز کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عمومی طور پر یہ انسانی زرز سے شروع ہوتی ہیں، پھر دانتوں کے آنے کی ترتیب کی پیروی کرتے ہوئے، ایک ایک کر کے دوسرے دانت متاثر ہو جاتے ہیں۔

مسز ٹنگ:

کیا؟ ابتدائی بچپن کی کیریاں؟!

ڈاکٹر چن:

مسز ٹنگ: ابتدائی بچپن کی کیریاں غیر مناسب غذا اور کھانا کھانے کی عادات کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اصل میں زیادہ تر کھانے میں شوگر شامل ہوتی ہے، اور منہ میں موجود بیکٹیریا تیزاب پیدا کرنے کے لئے شوگر کو میٹابولائز کرتے۔ پھر تیزاب دانت کی سطحوں سے معدنیات کو ختم کر دیتا، اور آہستہ آہستہ ایک کیویٹی بن جاتی۔ آپ کے بچے کی حالت کو خاص توجہ کی ضرورت ہے۔

مسز ٹنگ:

میں دیکھتی ہوں۔ وہ ٹھیک نہیں کھاتا، میں نے سوچا کہ اس کی کیویٹیز غذائیت کی کمی وجہ سے ہیں۔ اس لیے میں نے اسے ایک دن میں کئی بار کھانا کھلایا، اس امید پر کہ وہ مزید غذائی اجزاء حاصل کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر چن:

اگر آپ کے بچے کو ہر وقت کھلایا جاتا رہا، مسلسل تیزاب پیدا ہوتا رہے گا۔ اگرچہ تھوک دانتوں کی حفاظت کے لیے تیزاب کو غیر مؤثر کرتا ہے، اس عمل کو مکمل کرنے میں ایک خاص مدت درکار ہوتی ہے۔ اگر کھانا کھانے کی فریکوئنسی بہت زیادہ تھی، پھر تیزاب اورل کیویٹی میں مسلسل بنتا رہتا ہے، اور تھوک تیزاب کو غیر مؤثر کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ یہ دانت کی خراب ہونے کے امکان کو بڑھا دیتا ہے۔

اس کے علاوہ، کچھ نئی مائیں جو بچے کی دیکھ بھال کرنے میں تجربہ نہیں رکھتی اپنے بچے کو منہ میں بوتل لیے سونے دیں گی تاکہ ان کی نیند خراب نہ ہو۔ ابتدائی بچپن کی کیریوں کا باعث بننے والی ایک اور اہم وجہ ہے۔

مسز ٹنگ:

آہ! یہ معاملہ تھا، میں اسے منہ میں بوتل لے کر سونے دیتی تھی، تعجب کی بات نہیں کہ اس کے دانت شدید خرابی سے دوچار ہوئے۔

ڈاکٹر چن:

ٹھیک! آپ کے بچے کی پچھلی کھانا کھانے کی عادت اور موجودہ غذائی عادت دونوں درست نہیں ہیں، اسی لیے اس کے دانت اس طرح ختم ہو گئے۔

مسز ٹنگ:

کاش مجھے یہ پہلے معلوم ہوتا! اب میرا ایک اور نیا پیدا ہوا بچہ ہے، مجھے اسے ابتدائی بچپن کی کیریاں لگنے سے بچانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر چن:

یہ بہت سادہ ہے، آپ کو صرف تین جگہ توجہ دینی ہے:

1. کھانا کھلانے اور غذائی عادات

سب سے پہلے، نرسنگ بوتل سے چوسنے کے دوران اپنے بچے کو سونے نہ دیں۔ جب وہ 9 ماہ کی عمر کا ہو جائے، بوتل چھوڑنے میں اس کی مدد کریں اور دودھ چھڑانے والے کپ پر سوئچ کریں، دن میں 6 سے 8 باقاعدہ کھانوں سے زیادہ کھانے نہ دیں۔ دودھ چھڑانے کے بعد، آپ کے بچے کو کھانے کے لیے باقاعدہ کھانے کے دوران مناسب مقدار میں خوراک کی ضرورت ہے۔ کھانوں کے درمیان جب وہ بھوکا ہو تو ایک دفعہ سے زیادہ سنایک نہ دیں۔

2. منہ کی صفائی

اپنے بچے کے دانت آنے سے پہلے اس کا منہ صاف شروع کرنا ضروری ہے پینے کے پانی میں بھیگی ہوئی نم سوتی پٹی کے ٹکڑے سے اوپر اور نیچے والے مسوڑوں کے ساتھ شائستگی سے پونچھیں۔ اس سے ان میں منہ کی صفائی کی عادت قائم کرنے میں آسانی ہو گی۔ اسی دوران، آپ کو اپنے بچے کو نرم بالوں اور چھوٹے سر والے ٹوتھ برش کے ساتھ دانت صاف کرنے میں مدد کرنی چاہیے۔ اس مرحلے پر، ابھی ٹوتھ پیسٹ کی ضرورت نہیں ہے۔ جب آپ کا بچہ 2 سال کی عمر کا ہو، اسے دانت صاف کرنا سیکھنے دیں۔ اگر وہ پانی باہر پھینکنا جانتا ہے تو، مٹر کے سائز کی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کی جا سکتی ہے جب وہ صبح اور رات میں سونے سے پہلے دانت برش کرے۔ تاہم، چونکہ اس عمر میں کسی بچے کی دستی مہارت پوری طرح سے تیار نہیں ہوتی ہے، آپ کو اس کی دانت صاف کرنے میں مدد کرنی چاہیے تاکہ ان کے دانت ٹھیک سے صاف ہوں۔

3. دانتوں کا باقاعدہ چیک اپ

چھ ماہ کے بعد پہلا دانت آئے یا جب آپ کا بچہ ایک سال کی عمر کا ہو جائے، آپ کو اس کے پہلے چیک اپ کے لیے ڈینٹسٹ کے پاس لے کر آنا چاہیے۔ ڈینٹسٹ آپ کو دانتوں کی بیماریوں سے کیسے بچنے کے مشورہ دے سکتا ہے۔ اس کے بعد، آپ کے بچے کا سال میں کم از کم ایک بار دانتوں کا چیک اپ ہونا چاہیے۔

مسز ٲنگ:

ڈاکٹر چن، آپ نے بہت تفصیل سے مجھے نصیحت کی ہے، مجھے لگتا ہے کہ مجھے پتا ہے اب سے کیا کرنا ہے۔
شکریہ!