

# نگہداشت اور صفائی – بالکل پہلے دانت سے

بچوں کے دانتوں کی صحت کی ذمہ داری والدین کی ہوتی ہے۔ دانتوں کی بہتر صحت خود بخود حاصل نہیں ہوگی۔ پہلا دانت ظاہر ہونا نومولود کے لیے نشوونما کا پہلا مرحلہ ہے اور دانتوں کو سڑنے سے بچانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اچھی غذا اور دانتوں کے نگہداشت کی عادت ڈالی جائے۔

## پہلا دانت

نچلے جبڑے میں سامنے کی جانب کا چھوٹا دانت عموماً سب سے پہلے نکلتا ہے۔ یہ عام طور پر تب نکلتا ہے جب نومولود کی عمر 6-8 مہینے ہوتی ہے؛ تاہم، یہ پہلے یا بعد میں بھی نکل سکتا ہے۔ اگلا مرحلہ اوپری جبڑے میں سامنے کی جانب کا دانت ہوتا ہے؛ اس کے بعد اگلی داڑھیں؛ کچلی دانت؛ اور سب سے آخر میں پچھلی داڑھیں نکلتی ہیں۔ زیادہ تر بچوں میں جب وہ 2-3 سال کی عمر کے ہوتے ہیں تو، ان کی ابتدائی دانت، اوپر کی جانب 10 اور نیچے کی جانب 10 ہوتے ہیں۔

## کیا دانت نکلنے میں تکلیف ہوتی ہے؟

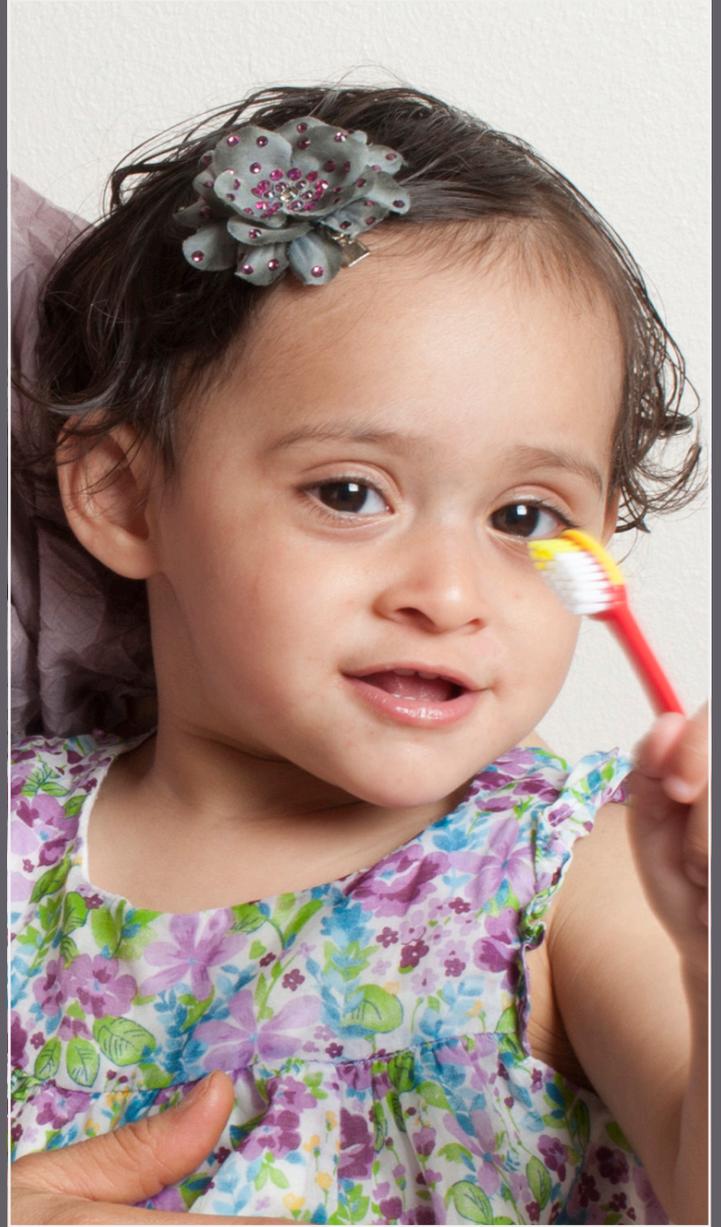
ایسا عام طور پر ہوتا ہے کہ جب دانت نکلتا ہے تو بچوں کے مسوڑھے میں سوزش ہوتی ہے، اور چھوٹے بچے اکثر بیشتر چیزوں کو اپنے منہ میں ڈالتے ہیں۔ انہیں ایک بغیر دھار دار کنارے والا سخت ریڈ یا پلاسٹک کا دانت چھلا (teething ring) دیں۔ جب دانت مسوڑوں سے باہر نکلے گا؛ تب کچھ بچوں کو بے آرامی ہوسکتی ہے اور وہ تھوڑا بہت روسکتے ہیں اور انہیں ہلکا بخار ہوسکتا ہے؛ تاہم، یہ بہت تیز، اور زیادہ دیرپا بخار نہیں ہوتا ہے۔

## کمفورٹر یا انگلی؟

انگوٹھے چوسنا یا چسنی نونہال کو اچھا آرام دیتا ہے۔ چوسنے کی اس عادت کی وجہ سے دانت تھوڑا بہت مڑسکتا ہے؛ البتہ، قاعدے کے مطابق اگر بچہ تقریباً 4 سال کی عمر سے پہلے چوسنا چھوڑ دے گا تو دانت اپنے قدرتی مقام پر واپس آجائے گا۔

## رات میں دودھ پلانا؟

ماں کے دودھ میں شکر ہوتا ہے، جو کہ منہ میں جا کر تیزاب میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ جب بچہ 1 سال کی عمر کو پہنچتا ہے تو، دانتوں کی صحت کی وجہ سے، رات میں دودھ پلانے کو گھٹا کر دو مرتبہ کر دیں۔ اس کے علاوہ پہلے اکلوتے دانت نکلنے سے ہی دانتوں میں صبح اور رات کے وقت ضرور برش کرنا چاہیے۔



ایک چھوٹے اور نرم ٹوتھ برش کے ساتھ پہلے دانت کا جشن منانا۔ دانت میں برش کرنے کی عادت ڈالنے کے لیے اسے ایک کھیل کی طرح شروع کریں۔



## دانتوں کی اچھی صحت کے لیے رہنما – سب سے پہلے دانت کے رونما ہونے کے وقت سے

- ♥ کھانے کے مقررہ اوقات میں صحت بخش غذا لینا – جسم اور دانتوں کے لیے بہتر ہے
- ♥ کھانے کے اوقات میں پیاس لگنے پر پانی – رات میں بھی
- ♥ دانتوں میں برش کرنا اور فلورائیڈ – صبح اور شام



## دانت میں سڑن

دانت میں سڑن کی وجہ شکر ہے۔ جب بچہ کچھ بھی ایسا کھاتا یا پیتا ہے جس میں شکر ہوتا ہے تو، جراثیمی فلورا منہ میں تیزاب بناتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے اوپر کی چمکدار تہہ (انامل) ختم ہوجاتا ہے، اور یہی ممکنہ طور پر سڑنے کی وجہ ہے۔ شکر کی مقدار زیادہ اہم نہیں ہے، لیکن کتنی دفعہ بچہ مٹھائی یا شکر والی مشروبات لیتا ہے یہ اہم ہے۔ لہذا، یہ ضروری ہے کہ کھانے کے دوران شکر والی کوئی بھی چیز نہ کھائے یا پئے۔ خاص طور پر رات میں جب کم لعاب بنتا ہے۔

## ابتدائی عمر سے فلورائیڈ

جب نو ذہال دانتوں میں برش کرنا سیکھ جاتا ہے، تو فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ سے دانتوں کو دن میں دو بار برش کرنا چاہئے۔ شروعات میں ان کے برش پر بہت کم مقدار میں ٹوتھ پیسٹ لگائیں۔ جب یہ ایک سال کی عمر کے ہوجائیں تو تقریباً بچے کی چھوٹی انگلی کے ناخن کے برابر تک، اور چھ سال کی عمر میں مٹر کے دانے کے برابر مقدار میں اضافہ کریں۔ اگر آپ فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال نہیں کرتے ہیں، یا بچے کو اضافی فلورائیڈ چاہئے تو، فلورائیڈ کی گولیاں ایک بہترین متبادل ہیں۔ صحت کے مرکز (ہیلتھ سنٹر)، دانتوں کے کلینک یا دوا فروش سے مشورہ طلب کریں۔



کھانے کے مقررہ اوقات میں صحت بخش غذا لینا

## ہفتہ کے دن کی ضیافت صرف ہفتے کے روز ہی کھائیں

مٹھائیاں اور ہفتہ کی ضیافت – صرف ہفتہ کو ہی ہونی چاہئے۔ البتہ، اگر آپ بچے کو کچھ چیزیں مزے کرنے کے لیے دینا چاہ رہے ہیں تو، پھلوں کے ٹکڑے اور سبزیاں بہترین ہیں۔ یہ دانتوں اور جسم کے لیے بہتر ہے!

## بغیر شکر والی ادویہ

اگر بچے کو دواؤں کی ضرورت ہے تو اپنے ڈاکٹر یا دوا فروش سے بغیر شکر والی متبادل طلب کریں۔

## حادثے کی صورت میں

گرنا اور حادثے منہ کے چوٹ کے سبب ہوتے ہیں اور اس سے ایک یا مزید دانتوں کے نقصان کا خطرہ ہوسکتا ہے۔ فوراً، اپنے نزدیکی دانتوں کے کلینک سے رابطہ کریں۔ نقصان زدہ دانت کو واپس اس کی جگہ پر نہ دبائیں۔



دانتوں میں برش کرنا اور فلورائیڈ... صبح اور شام!

## دانتوں کے صحت کی خدمات کے ضابطے

پبلک ڈینٹل ہیلتھ سروس (Den offentlige tannhelsetjenesten)

بچوں اور نو عمر افراد کو ان کی پیدائش سے لے کر 18 سال کی عمر تک خدمات فراہم کرنے کے لیے ذمہ دار ہے۔

بچوں کو دانتوں کی جانچ کے لیے تب بلایا جائے گا جب وہ تقریباً 3 سال کی عمر کے ہوجائیں گے۔ اگر ہیلتھ وزیٹر کو لگتا ہے کہ بچے کو عام طور پر بلانے کی تاریخ سے قبل جانچ کی ضرورت ہے تو، وہ ایک اپائنٹمنٹ طے کرے گا۔ مزید معلومات کے لیے نزدیک کے دانتوں کے کلینک سے رابطہ کریں۔



Norsk Tannvern®  
www.tannvern.no

©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS.

Foto: Håkon Størmer

Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no

Øversettelse: Noricom Tolke- og Translatørtjeneste AS.

Økonomisk støtte: Helsedirektoratet