

শৈশবের শুরুতে দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধ করার জন্য পরামর্শ

সুস্থ দাঁত গুরুত্বপূর্ণ

দাঁতের ক্ষয়, বা একটি ক্যাভিটি, একটি ছোট শিশুর প্রথম দাঁতেই শুরু হতে পারে। এটি যন্ত্রণা, সংক্রমণ এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির কারণ হতে পারে। দুধ দাঁতগুলি খাওয়া, কথা বলা এবং পরিণত দাঁতগুলিকে ধরার জায়গা দেওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।



মিষ্টি স্ন্যাক্স এবং পানীয়গুলি এড়িয়ে চলুন।

- মিষ্টি খাবার এবং পানীয়গুলি দাঁতের ক্ষয় সৃষ্টি করতে পারে।
- স্ন্যাক খাওয়ার সময়ের সংখ্যাগুলি সীমিত করুন এবং কম মিষ্টি স্ন্যাক্সগুলি খেতে দিন।
- প্রতি দিন 6 আউন্সের চেয়ে বেশি রস দেবেন না।



একটি বোতল বা সিপি কাপ থেকে চুমুক দিতে থাকার সময়টি সীমিত করুন

- যখন খুব বেশি সময় ধরে আপনার শিশুর দাঁতে রস, সোডা, দুধ বা ফরমুলা থাকে, তখন এইসকল পানীয়গুলির চিনি দাঁতের ক্ষয় সৃষ্টি করতে পারে।
- পানি/জল পান করতে দিন – এতে কোনো চিনি নেই।
- বোতল দিয়ে আপনার শিশুকে ঘুম পাড়িয়ে দেবেন না।



ক্যাভিটি-সৃষ্টিকারী জীবাণুগুলি থেকে সাবধান থাকুন, যেগুলি লালার মাধ্যমে শিশুদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে

- বাসনগুলি বা খাবারের কামড় আপনার শিশুর সাথে ভাগ করে নেবেন না।
- প্যাসিফাইয়ারগুলি আপনার মুখ দিয়ে না করে জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- আপনার মুখের জীবাণুগুলি কম করতে আপনার নিজের দাঁতের যত্ন নিন।



দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ করুন

- প্রথম দাঁত ওঠার সাথে সাথেই, একটি নরম টুথব্রাশ ও পানি/জল দিয়ে ছোট টুথব্রাশ দিয়ে ব্রাশ করানো শুরু করুন।
- 3 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য অল্প ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে এবং 3 থেকে 6 বছরের শিশুদের জন্য মটরের সমান পরিমাণ দিয়ে ব্রাশ করান।
- শিশুরা নিজে থেকে ভালভাবে ব্রাশ করতে না পারা পর্যন্ত সহায়তা ও তত্ত্বাবধান করুন।

1 বছর বয়স থেকে নিয়মিতভাবে দাঁতের জন্য চেকআপ শুরু করুন।

- প্রতি ছয় মাস অন্তর শিশুদের বিশেষভাবে একজন ডেন্টিস্টের কাছে দেখানো উচিত।
- দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধ করার জন্য দাঁতের উপরে রঙ করা একটি প্রলেপ, ফ্লোরাইড বার্নিশ সম্পর্কে আপনার শিশুর ডেন্টিস্ট বা পেডিয়াট্রিশিয়ানের সাথে কথা বলুন।

Medicaid এবং Child Health Plus দাঁতের পরিচর্যাকে আওতাভুক্ত করে।

মৌখিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য বা আপনার কাছাকাছি একটি কম খরচের ডেন্টাল ক্লিনিক বা প্রদানকারীর সন্ধান পেতে, 311 নম্বরে ফোন করুন অথবা nyc.gov দেখুন এবং “teeth” (দাঁত) সন্ধান করুন।

NYC
Health
Bengali