

আপনার
শিশুর দাঁত
সুস্থ রাখুন!



ডেন্টাল সীল্যান্টের সাহায্যে
দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধে সাহায্য করুন



দাঁতের ক্ষয় (ক্যাভিটি)
যন্ত্রণা সৃষ্টি করতে পারে এবং
খাওয়ার, কথা বলার, খেলার
এবং শেখার সমস্যাগুলি
তৈরি করতে পারে। ডেন্টাল
সীল্যান্টগুলি ক্যাভিটি তৈরি
হওয়া থামাতে পারে।

সিল



একটি ডেন্টাল সীল্যান্ট কী?

একটি ডেন্টাল সীল্যান্ট হল একটি পাতলা সাদা প্রলেপ যা পেষক দাঁতের (পেছনের দাঁতগুলি) চেবানোর তলটির উপরে লাগানো হয়।

খাবার আর জীবাণুগুলি পেষক দাঁতের গভীর খাঁজগুলিতে আটকে যেতে পারে, যেখানে টুথব্রাশ পৌঁছাতে পারে না। ক্ষতিকারক জীবাণুগুলির হাত থেকে সুরক্ষা দেওয়ার জন্য সীল্যান্ট খাঁজগুলিকে ঢেকে দেয়। এগুলি নিরাপদ ও কার্যকরী এবং কয়েক বছর টিকে থাকতে পারে।

কাদের ডেন্টাল সীল্যান্ট লাগানো উচিত?

যখন শিশুদের 5 থেকে 7 বছর বয়সে প্রথম স্থায়ী কশের দাঁত – এবং 11 থেকে 13 বছর বয়সে দ্বিতীয় স্থায়ী কশের দাঁত হিসাবে পরিণত কশের দাঁতগুলি বের হয় তখন তাদের জন্য সীল্যান্টগুলি ধার্য করা উচিত।

অন্যান্য বয়স শ্রেণীগুলিও সীল্যান্টগুলি থেকে উপকার পেতে পারে। আপনার শিশুর জন্য কী সবচেয়ে ভাল তা জানতে একজন ডেন্টিস্টের সাথে কথা বলুন।

একজন ডেন্টিস্টের সন্ধান পেতে, অথবা
কম-খরচে বা বিনামূল্যের বিমা সাহায্য পেতে,
311 নম্বরে ফোন করুন বা দেখুন
nyc.gov/health এবং সন্ধান করুন **teeth** (দাঁত)।

আগে

পরে



NYU ডিপার্টমেন্ট অফ পেডিয়াট্রিক ডেন্টিস্ট্রি-এর সৌজন্য ছবিগুলি প্রাপ্ত হয়েছে

সীল্যান্টগুলি কীভাবে লাগানো হয়?

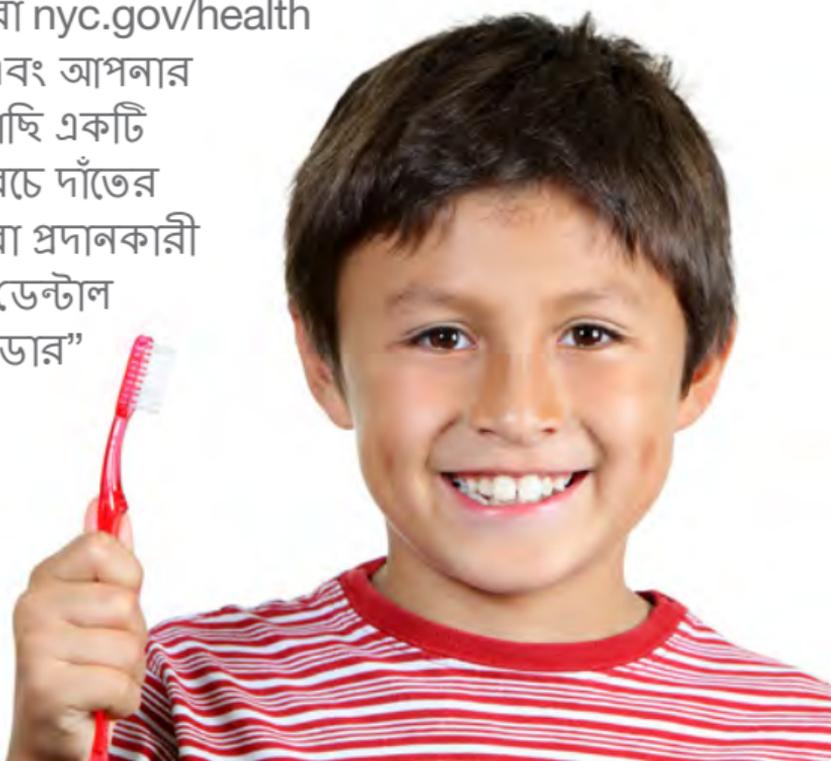
সীল্যান্টগুলি লাগানো সহজ এবং যন্ত্রণাহীন। একজন ডেন্টিস্ট বা ডেন্টাল হাইজিনিস্ট দাঁত পরিষ্কার করেন এবং একটি ব্রাশের সাহায্যে সীল্যান্টটি লাগান। অবিলম্বে সুরক্ষাদায়ক আস্তরণটি তৈরি হয়।

আমি কীভাবে আমার শিশুর জন্য সীল্যান্টগুলি পেতে পারি?

মেডিকেইড এবং চাইল্ড হেলথ প্লাস সহ, অধিকাংশ দাঁতের বিমা প্রদানকারীরা, আপনাকে অল্প খরচে বা বিনামূল্যে সীল্যান্টগুলির আওতাভুক্ত করে। বিবরণের জন্য আপনার শিশুর ডেন্টিস্টের সাথে যাচাই করুন, অথবা আপনার দাঁতের বিমা সংস্থাকে ফোন করুন।

সরকারী স্বাস্থ্য বিমার জন্য সাইন আপ করা সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে 800-698-4543 নম্বরে ফোন করুন বা nyc.gov/health

দেখুন এবং আপনার কাছাকাছি একটি কম-খরচে দাঁতের পরিষেবা প্রদানকারী পেতে “ডেন্টাল প্রোভাইডার” সন্ধান করুন।



একটি স্বাস্থ্যোচ্ছল হাসির জন্য সুস্থ অভ্যাসগুলি

শুরুতেই ভাল দাঁতের অভ্যাসগুলি গড়ে তোলা
আপনার শিশুকে দাঁতের ক্ষয় এড়াতে সাহায্য করতে
পারে।

- শিশুদের প্রতি ছয় মাস অন্তর ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে
যান, প্রথম দাঁত ওঠা থেকে শুরু করে এবং এক বছর
বয়সের পরে নয়।
- একটি ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে দিনে অন্তত দুবার ব্রাশ
করুন। নিয়মিতভাবে ফ্লস করুন।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খান। স্ন্যাক্স খাওয়া সীমিত করুন,
বিশেষ করে যে সকল স্ন্যাক্সে চিনি বা স্টার্চ বেশি থাকে
যেমন, সোডা, কুকিস বা ক্যান্ডি।
- কলের জল পান করুন। নিউ ইয়র্ক সিটির কলের জলের
ফ্লোরাইড শিশুদের দাঁত মজবুত রাখতে সাহায্য করে।



