



# আপনার মুখ স্বাস্থ্যবান রাখুন

আপনার দাঁত এবং মাড়িগুলিকে রক্ষা  
করার জন্য সহজ ধাপগুলি

# মুখের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ

## যে মহিলা গর্ভবতী

- গর্ভাবস্থা আপনার মুখের স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলির ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে। এই সময়ে আপনার দাঁত এবং মাড়ির প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিন।
- গর্ভাবস্থার সময়ে, দাঁতের চিকিৎসা (এক্স-রে অথবা স্থানীয় অ্যানেসস্থেশিয়া) নিরাপদ। আপনার সাক্ষাৎকারের সময়ে আপনার পরিচর্যাকারীকে জানান যে আপনি গর্ভবতী।
- আপনার মুখের দাঁতের-ছিদ্র সৃষ্টিকারী জীবাণুগুলি মুখের লালার মাধ্যমে আপনার নবজাতক শিশুটির মধ্যে সঞ্চারিত হতে পারে। আপনার সন্তানের জন্মের আগে আপনার দাঁতের পচনের পরীক্ষা করান।

## বাবা-মা এবং পরিচর্যাকারীগণ

- আপনার সন্তানের প্রথম দাঁতটি বার হওয়ার সাথে সাথেই একটি নরম-লোমযুক্ত দাঁত মাজার ব্রাশের সাহায্যে আপনার সন্তানের দাঁত মাজা শুরু করুন। একটি ফ্লোরাইডের প্রলেপযুক্ত দাঁত মাজার মাজন ব্যবহার করুন।
- প্রথম দাঁত বার হওয়ার সাথে সাথে, এবং অনধিক 1 বছর বয়স থেকেই নিয়মিতভাবে দাঁতের চিকিৎসার জন্য সাক্ষাৎকারগুলি শুরু করুন।
- আপনার সন্তানের দাঁতের চিকিৎসককে ফ্লোরাইড ভার্নিশ এবং দাঁতের সিলান্ট বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন, যেগুলি ছিদ্র হওয়া বন্ধ করার সাহায্যকারী চিকিৎসা।

## বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক

- 65 বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্করা মুখের রোগের উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকেন, যার মধ্যে আছে সংক্রমণ, দাঁতের শিকড়ে ছিদ্র হওয়া, দাঁত পরে যাওয়া এবং মুখের ক্যানসার।
- প্রায়শই নির্দিষ্ট কিছু ওষুধ অথবা মুখের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অবস্থার কারণে ঘটা, শুষ্ক মুখ, দাঁতের ক্ষয় অথবা খাওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যার কারণ হতে পারে। বারংবার জল পান করুন এবং ফ্লোরাইডযুক্ত দাঁতের মাজন দিয়ে দাঁত মাজুন।
- যদি আপনার নকল দাঁত থাকে, তাহলে খাবার পরে এবং শুতে যাওয়ার আগে সেগুলি খুলে নিয়ে পরিষ্কার করুন।

# আপনার দাঁত এবং মাড়িগুলির যত্ন নিন।

- মুখের স্বাস্থ্যের অর্থ হল আপনার মুখে স্বাস্থ্যবান রাখা, যেটি হল আপনার সম্পূর্ণ শরীরকে স্বাস্থ্যবান রাখারও একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ।
- মাড়ির রোগ এবং দাঁতের ক্ষয় হল মুখের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা। যদি চিকিৎসা করা না হয়, তাহলে সেগুলি যন্ত্রণা, সংক্রমণ, দাঁত পড়ে যাওয়া, এবং খাওয়া এবং কথা বলার ক্ষেত্রে সমস্যার কারণ হতে পারে।
- আপনি, নিয়মিতভাবে দাঁত মাজা এবং দাঁতগুলির মধ্যে জমে থাকা খাবারগুলির পরিষ্কার করা সহ, উত্তম মুখের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করার দ্বারা মুখের বহু প্রকার সমস্যার প্রতিরোধ করতে পারেন।

## মাড়ির রোগ কী?

- মাড়ির রোগ হল মাড়ির একটি সংক্রমণ যেটি সেগুলিকে ফুলিয়ে এবং লাল করে দেয়। এটি দাঁত নষ্ট হয়ে যাওয়া এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির কারণ হতে পারে।
- মাড়ির রোগের **ঝুঁকির কারণগুলি** -র মধ্যে অন্তর্ভুক্ত নিয়মিতভাবে দাঁত না মাজা অথবা দাঁতগুলির মাঝে থাকা খাদ্যকণাগুলিকে পরিষ্কার না করা, তামাক ব্যবহার করা, অথবা ডায়াবেটিসের মত স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি থাকা।

## মাড়ির রোগের লক্ষণগুলি কী কী?

- লাল, ফোলা অথবা নরম মাড়ি
- দাঁত মাজার, দাঁতগুলির মাঝে থাকা খাদ্যকণা পরিষ্কার করার অথবা খাওয়ার সময়ে রক্তপাত হওয়া
- চিবানোর সময়ে যন্ত্রণা হওয়া এবং ঠান্ডার প্রতি সংবেদনশীলতা
- আলাগা হয়ে যাওয়া দাঁত অথবা দাঁতের থেকে সরে যাওয়া মাড়ি
- নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ দুর্গন্ধ অথবা খারাপ স্বাদ যা চলে যায় না



# দাঁতের ক্ষয় কী?

- ব্যাক্টেরিয়া দাঁতগুলি খেয়ে যাওয়ার কারণে হওয়া ক্ষতিকে বলে দাঁতের ক্ষয়। সময়ের সাথে, দাঁতে ক্যাভিটি নামক ছিদ্রগুলি সৃষ্টি হতে পারে।
- দাঁতের ক্ষয়ের জন্য ঝুঁকির কারণগুলি-এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয় নিয়মিতভাবে দাঁত না মাজা অথবা দাঁতগুলির মাঝে থাকা খাদ্যকণাগুলিকে পরিষ্কার না করা, অধিক পরিমাণ চিনি অথবা শ্বেতসার থাকা খাবার অথবা পানীয়গুলি খাওয়া, অথবা দিনের মধ্যে বহুবার জলখাবার খাওয়া।

# দাঁতের ক্ষয়ের লক্ষণগুলি কী?

- দাঁতগুলির বিবর্ণ হয়ে যাওয়া
- দাঁতের যন্ত্রণা
- কামড়ানো, চিবানো, অথবা মিষ্টি, গরম অথবা শীতল কোনকিছু খাওয়ার সময়ে যন্ত্রণা হওয়া
- ফেটে যাওয়া অথবা ভেঙে যাওয়া দাঁত



## মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য সহজ পদক্ষেপগুলি

- **শুতে যাওয়ার আগে সহ, প্রতি দিন কমপক্ষে দুইবার দাঁত মাজুন।** ফ্লোরাইডসহ দাঁতের মাজন এবং নরম-লোমযুক্ত দাঁতের ব্রাশ ব্যবহার করুন। আপনার দাঁতের চিকিৎসকের দ্বারা সুপারিশ করা হলে, মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন।
- **প্রত্যেক দিন দাঁতগুলির মাঝে থেকে যাওয়া খাদ্যকণাগুলি পরিষ্কার করুন।** একটি দাঁত মাজার ব্রাশ আপনার দাঁতগুলির মাঝের এবং আপনার মাড়িগুলির নীচের অংশগুলিতে পৌঁছতে পারে না।
- **স্বাস্থ্যকর খাবার খান।** দিনের বেলা জলখাবার এবং অতিরিক্ত চিনি অথবা শ্বেতসার থাকা জলখাবারগুলি, যেমন সোডা, কুকিজ অথবা ক্যান্ডিগুলি খাওয়া সীমিত করুন। স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া সম্পর্কে পরামর্শের জন্য [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) দেখুন।
- **কলের জল পান করুন।** নিউ ইয়র্ক সিটির কলের জলের ফ্লোরাইড আপনার দাঁতকে শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করে।
- **তামাক এড়িয়ে যান।** তামাকের ব্যবহার আপনার মাড়ির রোগ ছাড়াও মুখ এবং গলার ক্যান্সারের ঝুঁকি বহুলভাবে বৃদ্ধি করে। একটি বিনামূল্যের স্টার্টার কিটের জন্য আবেদন করতে এবং একজন পরিত্যাগ প্রশিক্ষকের সঙ্গে

কথা বলার উদ্দেশ্যে, [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) দেখুন অথবা 866-697-8487 নম্বরে কল করুন।

- **মদ্যপান সীমিত করুন।** প্রচুর পরিমাণে মদ্যপান করা, ক্যান্সার সহ, আপনার মুখের এবং গলার সমস্যাগুলির ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। মদ্যপান সীমিত করার ক্ষেত্রে যদি আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে **311** অথবা NYC Well কে 888-692-9355 এ কল করুন।
- **আপনার ঝুঁকিগুলি জানুন।** আপনার অভ্যাস, স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি, বয়স এবং পারিবারিক ইতিহাস সবগুলিই আপনার দাঁতের রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে। নিয়মিতভাবে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে সাক্ষাৎ করুন এবং সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলি এবং আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন কোন বিশেষ পরিচর্যাগুলির বিষয়ে আপনার দাঁতের চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।
- **আপনার দাঁতের চিকিৎসকের সঙ্গে সাক্ষাৎ করুন।** দাঁতের চিকিৎসকের সঙ্গে নিয়মিত সাক্ষাৎকার (বছরে কমপক্ষে একবার), সমস্যাগুলিকে শীঘ্র চিহ্নিত করতে সাহায্য করে, যখন সেগুলির চিকিৎসা করা সহ হয়।

## বিমা তথ্য

অভিবাসন সংক্রান্ত স্থিতির ব্যতিরেকেই, Medicaid এবং Child Health Plus স্বাস্থ্য বিমা পরিকল্পনার দ্বারা দাঁতের পরিচর্যা আচ্ছাদিত হয়।

স্বাস্থ্য বিমায় তালিকাভুক্তির বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, দেখুন [nyc.gov/health/healthcoverage](https://nyc.gov/health/healthcoverage)। একজন কম-খরচের দাঁতের পরিচর্যাকারীর জন্য, **311** তে ফোন করুন অথবা [nyc.gov/health/teeth](https://nyc.gov/health/teeth) দেখুন।

মুখের স্বাস্থ্যের বিষয়ে তথ্যের জন্য, দেখুন  
[nyc.gov/health/teeth](https://nyc.gov/health/teeth)।

