

اپنے بچوں کے دانتوں کو صحت مند رکھیں!

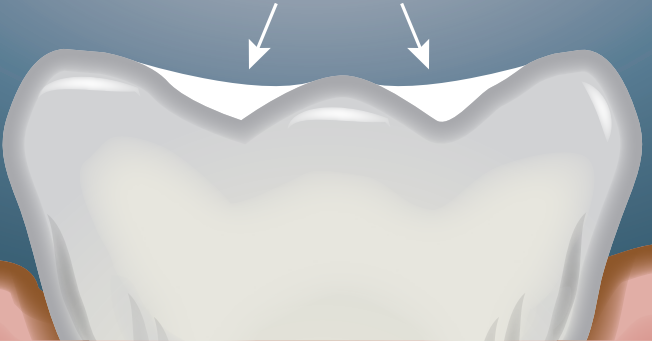


دانتوں کے سیلنٹ کے ذریعہ دانتوں کی خرابی
کو دور کرنے میں مدد کریں



دانتوں کی خرابی (دانتوں کے
سوراخ) سے درد ہو سکتا ہے اور
اس کے نتیجہ میں کھانے، بات
کرنے، کھیلنے اور سیکھنے میں
مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ دانتوں
کے سیلنٹس دانتوں میں سوراخ
ہونے سے روک سکتے ہیں۔

سیلنٹ



دانتوں کا سیلنٹ کیا ہے؟

دانتوں کا سیلنٹ ایک پتلی سفید قلعی ہوتی ہے جس کو داڑھ (پچھلے دانتوں) کے چبانے والی سطح پر لگایا جاتا ہے۔

غذا اور جرثومے، داڑھ (پچھلے دانتوں) کے کھانچوں پر چپک سکتے ہیں، جہاں ٹوتھ برش نہیں پہنچ سکتا۔ سیلنٹس کھانچوں کو نقصان دہ جرثوموں سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ وہ محفوظ اور مؤثر ہوتے ہیں اور کئی برسوں تک باقی رہ سکتے ہیں۔

کن لوگوں کو دانتوں میں سیلینٹ لگوانا چاہیے؟

بچوں کے دانتوں کی پہلی مستقل سیلینٹس کے لئے تشخیص اس وقت کی جانی چاہیے جب ان کے بالغ داڑھ آجائیں – عمر 5 تا 7 سال کی اور دوسرے مستقل سیلنٹ کے لئے 11 تا 13 سال کی عمر تک پہنچنے پر تشخیص کرنی ہوگی۔

دیگر عمر کے گروپ والے بھی سیلنٹ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس بات کا پتہ لگانے کے لئے کہ آپ کے بچہ کے لئے کیا سب سے بہتر ہے، اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

دانتوں کے ماہر کو تلاش کرنے کے لئے یا کم قیمت پر یا بغیر قیمت والا انشورنس حاصل کرنے میں مدد کے لئے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health پر جائیں اور **teeth** لکھ کر تلاش کریں۔



(NYU Department of Pediatric Dentistry) تصاویر بشکریمہ این وائی یو ڈیپارٹمنٹ آف پیڈیاٹرک ڈینٹسٹری

سیلینٹس کو کس طرح لگایا جاتا ہے؟

سیلینٹ کا لگوانا آسان اور بے درد ہوتا ہے۔ دانتوں کا ڈاکٹر یا دانتوں کی حفظانِ صحت کا ماہر دانتوں کو صاف کر کے ایک برش کی مدد سے سیلینٹ لگاتا ہے۔ یہ حفاظتی شیڈ فوری طور پر تشکیل پاتی ہے۔

میں اپنے بچہ/بچی کے لئے کس طرح سیلینٹ لگوا سکتا ہوں؟

زیادہ تر دانتوں کے بیمہ فراہم کنندگان بشمول میڈیکیڈ اینڈ چائلڈ ہیلتھ پلس، ایک کم قیمت پر یا بغیر کسی قیمت کے سیلینٹس کا احاطہ کرتے ہیں۔ تفصیلات کے لئے اپنے بچہ کے دانتوں کے ڈاکٹر سے چیک کریں یا اپنے دانتوں کی انشورنس کمپنی کو کال کریں۔

عوامی صحت کے بیمہ کے لئے سائن اپ کرنے کے لئے
800-698-4543 پر کال کریں یا nyc.gov/health

پر جائیں کریں اور

“dental provider”

لکھ کر اپنے قریبی کم

قیمت والے دانتوں کی

خدمت کے فراہم کنندہ

کو تلاش

کریں۔



صحت مند عادتیں برائے صحت مند مسکراہٹ

ابتدائی عمر سے ہی دانتوں سے متعلق اچھی عادات کو فروغ دینے سے آپ کے بچوں کے دانتوں کی خرابی کو روکا جا سکتا ہے۔

- ہر چھ ماہ میں ایک مرتبہ اپنے بچوں کو دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں، جسے پہلے دانت سے شروع کریں اور ایک سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے۔
- فلو رائیڈ ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ دن میں کم از کم دو بار دانتوں کو برش کریں۔ دانتوں کو فلاس کے ذریعہ باقاعدہ صاف کریں۔
- صحت مند غذا کھائیں۔ اسنیکس کھانے کی تعداد محدود کریں، خصوصاً اعلیٰ شکر یا نشاستہ والے اسنیکس، جیسے سوڈا، کوکیز یا کینڈی۔
- نل کا پانی پینیں۔ نیو یارک سٹی کے نل کے پانی میں موجود فلورائیڈ بچوں کے دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔



