

# মুখের সুস্বাস্থ্য

## দাঁতের যত্ন গুরুত্বপূর্ণ

তত্ত্বগতভাবে, দাঁতের যত্ন বেশ সহজ হওয়া উচিত - বাচ্চাদের খুব ঘন ঘন চিনিযুক্ত জিনিস খেতে দেবেন না এবং নিশ্চিত করুন যে, তাদের দাঁত দিনে দুবার ভালভাবে ব্রাশ করা হয়েছে। বাস্তবে তা এত সহজ নয়, যেভাবে চিনিযুক্ত পণ্যগুলির বিজ্ঞাপন এবং প্রচার করা হয় তার জন্য সেগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে উঠতে পারে।

যদিও তা সবসময় সহজ নয়, তবে আপনার শিশুকে অল্প বয়সেই ভালো অভ্যাস করানো উচিত। সাত বছর বয়স পর্যন্ত তাদের আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হবে। নিশ্চিত করুন যে, আপনার শিশু দিনে দুইবার একটি ফ্যামিলি ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত ব্রাশ করে, যেটিতে 1450 পার্টস প্রতি মিলিয়ন (ppm) ফ্লোরাইডের মাত্রা থাকে। আপনার শিশুর বয়স যখন তিন বছর হবে, তখন একটি মটর পরিমাণ টুথপেস্ট ব্যবহার করুন, তার আগে শুধু একটু পেস্ট লেপে দিন। বাচ্চাদের (বিশেষ করে ছোট বাচ্চাদের) ক্ষেত্রে সর্বাধিক কার্যকারিতার জন্য ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে ব্রাশ করার পরে কুলকুচি করে না ধুয়ে শুধু থুতু হিসেবে ফেলা উচিত।

আপনার শিশুকে ডেন্টিস্টের কাছে যেতে অভ্যস্ত করুন এবং তাদের আশ্বস্ত করতে, আপনার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টে তাদের নিয়ে যান। আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার শিশুকে একজন ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যান। দাঁতের ক্ষয় থেকে অতিরিক্ত সুরক্ষার জন্য আপনার ডেন্টিস্টকে ফ্লুরাইড ভার্নিশ ব্রাশ করতে বলুন (তিন বা তার বেশি বয়সী শিশুদের জন্য) - এটা বিনামূল্যে করা হয়!

## ডেন্টিস্ট বলেন

মুখে দাঁত উঠতে দেখা যাওয়ার সাথে সাথে বাবা-মায়ের উচিত সকালে তাদের বাচ্চার দাঁত ব্রাশ করানো এবং ঘুমানোর আগে শেষ কাজ হিসেবে আবার ব্রাশ করানো।

একটি স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাদ্য প্রদান করুন এবং চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয় গ্রহণ শুধুমাত্র মূল খাওয়ার সময়েই সীমায়িত রাখুন। বুকের দুধ ছাড়ানো খাবারে চিনি বা মধু যোগ করা উচিত নয়।

ছয় মাস থেকে একটি কাপ থেকে পান করানো শুরু করুন এবং এক বছরের মধ্যে বোতলে খাওয়ানো বন্ধ করুন। যদি শিশুদেরকে শুরু থেকেই তাদের দাঁতের যত্ন নেওয়া শেখানো যায়, তবে এটি তাদের বাকি জীবনের জন্য একটি ভাল ভিত হিসেবে কাজ করবে।

আপনার ছোট বাচ্চাকে একটি বোতলে বা পাইপ টেনে খাওয়ার কাপে ফলের রস দেবেন না। তারা এটিকে আশ্বাসকারী হিসাবে ব্যবহার করতে পারে এবং সারাদিন ধরে তারা তাদের দাঁতকে ফলের চিনির সংস্পর্শে রাখতে পারে।

## বুদ্বুদযুক্ত পানীয়

বুদ্বুদযুক্ত পানীয়ে প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকতে পারে, যা দাঁতের ক্ষয়ের ঝুঁকি বাড়ায়। সমস্ত বুদ্বুদযুক্ত পানীয়তে (চিনিযুক্ত এবং চিনি-মুক্ত বা ডায়েট সংস্করণ থাকা উভয় ক্ষেত্রে) অ্যাসিড থাকে যা দাঁতের

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

বাইরের পৃষ্ঠের ক্ষয় করতে পারে। আপনি যদি চিনিযুক্ত বা বুদ্ধদযুক্ত পানীয় পান করে থাকেন, তবে খাবারের সাথে পান করলে তা দাঁতের ক্ষতি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

বাচ্চাদের দেওয়ার জন্য সেরা পানীয় হল চিনি ছাড়া পানি, দুধ এবং মিল্কশেক।

আপনি বা আপনার বাচ্চারা যদি বুদ্ধদযুক্ত পানীয় পছন্দ করে, সেক্ষেত্রে এর পরিবর্তে ফলের রসে স্পার্কলিং পানি মিশিয়ে খেয়ে দেখুন। পানীয়তে চিনির পরিমাণ কমাতে স্কেয়াশগুলিকে ভালভাবে পাতলা করতে ভুলবেন না। এছাড়াও বুদ্ধদযুক্ত পানীয়ের ডায়েট সংস্করণে খুব কম পুষ্টি থাকে। দুধ বা পানি অনেক স্বাস্থ্যকর পছন্দ, বিশেষ করে শিশুদের জন্য। সূত্র: NHS চয়েসেস

## ভালো অভ্যাস

শুরু থেকেই একটি পারিবারিক ফ্লোরাইড টুথপেস্ট ব্যবহার করুন। মনে রাখবেন যে, দাঁতের ভাল যত্ন নেওয়া আপনার, মা এবং বাবা, ভাই ও বোনদের কাছ থেকে আসবে। তাদেরকে আপনার দাঁত ব্রাশ করতে দেখার সুযোগ করে দিন। আপনি কি করছেন এবং কেন করছেন তা ব্যাখ্যা করুন। এটা মজার করে তোলার চেষ্টা করুন।

1

সুবর্ণ নিয়ম – রাতে সবার শেষে কখনও চিনিযুক্ত পানীয় দেবেন না।

2

আপনার শিশুকে ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যাওয়া শুরু করা কখনোই খুব তাড়াতাড়ি হয় না।

3

দাঁতের ক্ষয় প্রায় সম্পূর্ণ প্রতিরোধযোগ্য। শুরু থেকেই এই ক্ষেত্রে সঠিক পথে চলুন। জেনে নিন কী কী কারণে দাঁত খারাপ হয়।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

*NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ*