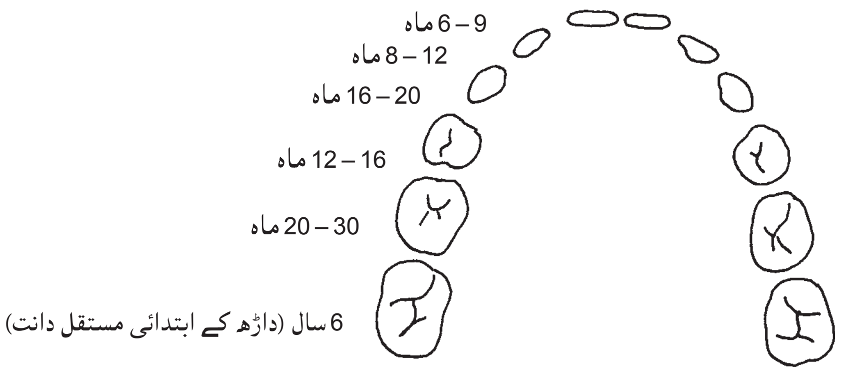
**Urdu**
Art. nr 18746

# بچوں کے دانتوں سے متعلق صلاح

**Folktandvården Skåne**

## دودھ کے دانت اور داڑھ کے ابتدائی مستقل دانت کب نکلتے ہیں؟




## جوف کا سبب کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ روزانہ اپنے دانتوں میں برش نہیں کرتے، تو آپ کے دانتوں پر جراثیم کی ایک موٹی تہہ جم جاتی ہے۔ یہ جراثیم ایسا تیزاب خارج کرتے ہیں جو دانتوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو میٹھی چیزیں بہت زیادہ کھاتے یا پیتے ہیں ان کے منہ میں خاص طور پر جراثیم کی بڑی تعداد ہوتی ہے۔ وہ تیزاب دانت کے مینا کو کھاتا ہے جو جوف کا سبب بنتا ہے۔

یہ جراثیم مسوڑوں کو متاثر کرتے ہیں جس سے ان میں سوجن آجاتی ہے اور جب دانتوں میں برش کیا جاتا ہے تو ان سے خون نکلتا ہے۔

## حادثات کی صورت میں

بچے عموما گر پڑتے ہیں، جس سے ان کے دانتوں پر ضرب پڑتی ہے۔
اگر بہت زیادہ خون بہتا ہے یا اگر کوئی دانت ہلنے لگتا ہے یا اندر کی طرف چلا جاتا ہے یا گر جاتا ہے تو خدمات دندان سے رابطہ کریں۔

**دودھ کا جو دانت گر گیا ہو اسے دوبارہ نہ لگائیں!**

اگر آپ اپنے بچے کے دانت سے متعلق کچھ دریافت کرنا چاہتے ہیں، تو قومی خدمات دندان [Folktandvården] میں کال کرنے کے لئے آپ کا خیر مقدم ہے!

جاری کردہ: دفتر سکریٹری اسکین خدمات دندان (Folktandvården Skåne)، لُنڈ، ٹیلیفون نمبر 046-15 30 00۔ اکتوبر 2003، نظر ثانی مارچ 2005۔
متن: Ulla Hallström۔ خاکہ: Ulla-Britt Sjöström۔ توضیحی تصاویر: Ursula Wilby۔ طباعت بذریعہ: Skogs Rulloffset

## بچوں کے دانت

بالغان کے بالمقابل بچوں کے بارے میں اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ وہ جوف کے شکار ہوں۔ شیریں مشروبات اور کھانے، مٹھائیاں اور اسنیک کا بکثرت استعمال جوف کے خطرے کو بڑھاتے ہیں۔

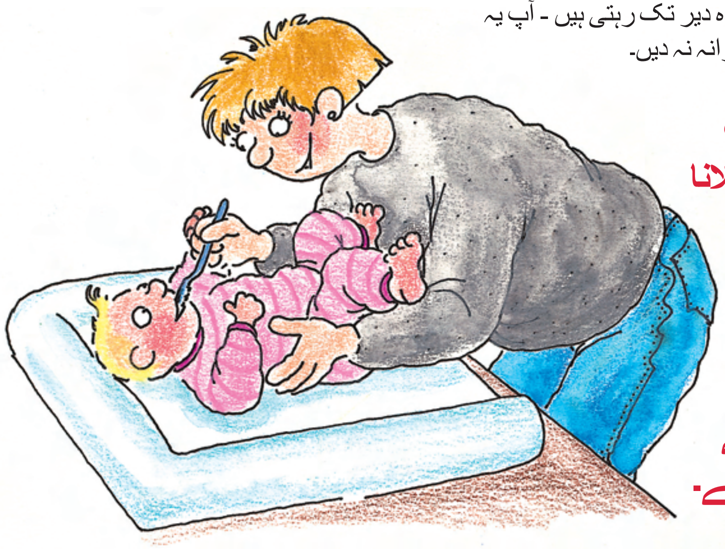
## کھانا اور مشروب

اپنے بچے کو کھانوں کے مقررہ اوقات - تین اصل کھانے اور درمیان میں دو اسنیک کا عادی بنائیں۔ اپنے بچے کو کھانوں کے اوقات کے درمیان کھانے کی اجازت نہ دیں - کھانے یا پینے کے بعد دانتوں کو چند گھنٹے «آرام» کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے بچے کو **پیاس بجھانے کے لئے پانی پینے** کا عادی بنائیں۔ خوش ذائقہ اشیاء اور ہلکی مشروبات کو «تقریبات» کے لئے مخصوص رکھیں - انہیں روزانہ نہ لیں!

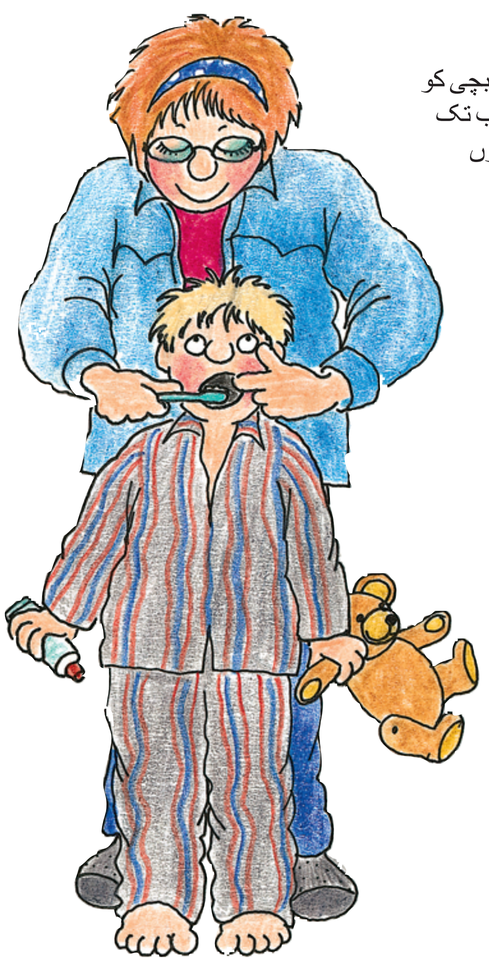
بچے کو رات میں شیریں مشروبات، پھلوں کے رس یا بوتل میں دودھ دینے سے جوف کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ شیریں سیال مادہ منہ میں زیادہ دیر تک رہتا ہے۔

یاد رکھیں کہ بسکٹ، کشمش، مزیدار اسنیک اور چپکنے والی مٹھائیاں دانتوں سے چپک جاتی ہیں اور منہ میں زیادہ دیر تک رہتی ہیں - آپ یہ چیزیں اپنے بچوں کو روزانہ نہ دیں۔



**ان بچوں کو بکثرت چھاتی سے دودھ پلانا بالخصوص رات کے وقت، جن کے دانتوں کی کچلی پہلے ہی نکل چکی ہو، جوف کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔**

## برش کرنا



جیسے ہی ابتدائی دانت نکلتے ہیں اپنے بچے یا بچی کو دانتوں میں برش کرنے کا عادی بنائیں۔ بچے جب تک کہ وہ تقریبا آٹھ سال کے نہیں ہوجاتے اپنے دانتوں میں خود سے اچھی طرح برش نہیں کر سکتے۔ ہر روز صبح اور شام کو برش کرنے میں اپنے بچے یا بچی کی مدد کریں۔

دودھ کے دانتوں کی چبانے والی سطح پر برش کریں - دانت «ناہموار» ہوتے ہیں اور انہیں مکمل صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مسوڑوں پر اس جگہ ہلکی حرکت کا استعمال کرتے ہوئے برش کریں جہاں چیزیں جمع ہوتی ہیں۔

چھوٹے، نرم ٹوتھ برش کا استعمال کریں - مناسب برش فارمیسیوں اور سپربازاروں میں مل سکتے ہیں۔

**آپ کے بچے کو چاہئے کہ اس حال میں سونے کے لئے جائے کہ اس کے دانت صاف ہوں!**

## فلورین (Fluor) کے مرکبات دانتوں کو تقویت بخشتے ہیں

فلورین کے مرکبات مینا کو تقویت دیتے ہیں۔ جب آپ کا بچہ تقریبا ایک سال کا ہو جائے تو اپنے بچے کے ہاتھ کی چھوٹی انگلی کے ناخن کے حجم کے بقدر فلورین منجن کی معمولی سی مقدار کا استعمال کریں۔

اگر آپ کے بچے کو ضرورت ہوگی تو آپ کا دانت کا ڈاکٹر گولیوں اور منجن کی شکل میں اضافی فلورین کے مرکبات کی صلاح دے گا۔

کیا آپ کا اپنا کنواں ہے؟ اگر پانی مریض کے لئے یا چھوٹے بچوں کے پینے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے تو پانی کا تجزیہ لازمی طور پر کیا جانا چاہئے۔ اس بارے میں آپ کی مقامی مقتدرہ آپ کو صلاح دے سکتی ہے۔