

ابتدائے طفولیت میں دانت سڑنے سے روکنے کی تجاویز

صحت مند دانت اہم ہیں

دانت کی سڑن، یا جو ف کی شروعات بچے کے پہلے دانت سے ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے درد، انفیکشن یا صحت کے دیگر مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ دودھ کے دانت کھانے، بولنے اور بڑے دانتوں کے لیے جگہ رکھنے کے لیے اہم ہیں۔



جو ف کا سبب بننے والے جراثیم سے باخبر رہیں جو لعاب کے ذریعہ بچوں میں پھیل سکتے ہیں۔

- اپنے بچے کے ساتھ ظروف یا غذا کے نوالوں کا اشتراک نہ کریں۔
- چسنی کو اپنے منہ سے نہیں، بلکہ پانی سے صاف کریں۔
- اپنے منہ میں جراثیم کو کم کرنے کے لیے خود اپنے دانتوں کا خیال رکھیں۔

بوٹل یا سپی کپ سے گھونٹ پینے پر گزرنے والا وقت محدود کریں

- جب جوس، سوڈا، دودھ یا فارمولا آپ کے بچے کے دانتوں پر کافی دیر تک رہتا ہے تب ان مشروبات میں موجود شکر دانتوں کی سڑن کا باعث ہو سکتی ہے۔
- پانی پیش کریں – اس میں شکر نہیں ہوتی ہے۔
- اپنے بچے کو بوٹل لے کر نہ سونے دیں۔

شکر آمیز اسنیکس اور مشروبات سے پرہیز کریں

- شکر آمیز غذاؤں اور مشروبات کی وجہ سے دانت سڑ سکتے ہیں۔
- اسنیک کے اوقات کی تعداد محدود کریں اور کم شکر والی اسنیکس پیش کریں۔
- ایک دن میں 6 اونس سے زیادہ جوس نہ دیں۔

دانتوں پر روزانہ دو بار برش کریں

- پہلا دانت نکلنے کے ساتھ ہی، نرم بچے کے سائز والے ٹوتھ برش سے برش کروانا شروع کر دیں۔
- تین سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی سی مہک کے ساتھ اور 3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کے لیے مٹر سائز کی مقدار کے ساتھ برش کروائیں۔
- تب تک بچوں کی اعانت اور نگرانی کریں جب تک وہ خود سے اچھی طرح برش نہ کرنے لگیں۔

1 سال کی عمر سے معالج دندان سے مستقل ملنا شروع کریں۔

- بچوں کو خاص طور پر ہر چھ ماہ پر معالج دندان کو دکھانا چاہیے۔
- دانتوں کی سڑن کی روک تھام کے لیے فلورائیڈ وارنش، دانتوں پر پینٹ شدہ کوٹنگ کے بارے میں اپنے بچے کے معالج دندان یا معالج اطفال سے بات کریں۔