

## اپنے بچوں کے دانتوں کی دیکھ بہال



**والدین کی حیثیت سے، آپ کے سب سے اہم کرداروں میں سے ایک یہ یقینی بنانا ہے کہ آپ کے بچے کے دانت اور مسوڑھے صحت مند ہیں۔** یہ مریض کی معلومات کا بروشر آپ کے بچے کے دانتوں کی دیکھ بھال کرنے اور انہیں صحت مند رکھنے کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتا ہے۔

### بچوں میں اچھی زبانی صحت کی اہمیت

بچوں کے لئے اچھی زبانی صحت کئی وجوہات کی بنا پر ضروری ہے۔ یہ کیویٹیز ، مسوڑھوں کی بیماری ، اور دانتوں کی سڑن کو روکنے میں مدد کرسکتا ہے۔ یہ جبڑے اور مستقل دانتوں کی صحت مند نشوونما کو بھی فروغ دے سکتا ہے۔ مزید برآں، اچھی زبانی صحت سانس کی بدبو، بولنے کے مسائل، اور کھانے یا سونے میں دشواری کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

### بچوں کے دانتوں کی دیکھ بھال کی تجاویز

اپنے بچے کے دانتوں اور مسوڑھوں کی دیکھ بھال میں آپ کی مدد کرنے کے لئے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

### جلدی شروع کریں

یہ ضروری ہے کہ جیسے ہی آپ کے بچے کے دانت ابھرنا شروع ہوں ان کی دیکھ بھال شروع کریں۔ دودھ پلانے کے بعد اپنے بچے کے مسوڑھوں کو آہستہ آہستہ مسح کرنے کے لئے ایک صاف ، نم کپڑے کا استعمال کریں۔ ایک بار جب دانت ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو دن میں دو بار نرم برش ٹوتھ برش اور تھوڑی مقدار میں فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ سے برش کرنا شروع کریں۔ اپنے ڈینٹسٹ سے پوچھیں کہ آپ کے بچے کے لئے فلورائڈ کے ساتھ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال شروع کرنا کب مناسب ہے۔





## اچھی عادات کی حوصلہ افزائی کریں

اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ دن میں دو بار اپنے دانت برش کرے، ہر بار کم از کم دو منٹ کے لئے۔ موسیقی بجا کر یا ٹائمز کا استعمال کر کے برش کرنے کو مزہ بنائیں۔ اس کے علاوہ، اپنے بچے کو دن میں ایک بار فلاس کرنا سکھائیں جب ان کے دانت چھونا شروع ہوتے ہیں۔ آپ فلاس پک کا استعمال کر کے یا اپنے بچے کو اپنے دانتوں کے فلاس کو خود منتخب کرنے کی اجازت دے کر فلاسنگ کو مزہ بنا سکتے ہیں۔



## صحت مند ناشتے کا انتخاب کریں

صحت مند اسنیکس کھانے سے اچھی زبانی صحت کو فروغ دینے میں مدد مل سکتی ہے۔ میٹھے اسنیکس اور مشروبات جیسے کینڈی، سوڈا اور جوس سے پرہیز کریں۔ اس کے بجائے، صحت مند ناشتے جیسے پھل، سبزیاں اور پنیر کا انتخاب کریں۔ یہ غذائیں دانتوں کو مضبوط بنانے اور صحت مند مسوڑھوں کو فروغ دینے میں مدد دے سکتی ہیں۔

## باقاعدگی سے دانتوں کے ڈاکٹر سے ملاقات کریں

اپنے بچے کو باقاعدگی سے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس لے جانا ضروری ہے، پہلے ہی ان کے دانت صحت مند نظر آئیں۔ دانتوں کے ڈاکٹر دانتوں کے مسائل کی ابتدائی علامات کا پتہ لگا سکتے ہیں اور ان کے زیادہ سنگین ہونے سے پہلے علاج فراہم کرسکتے ہیں۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ بچے ہر چھ ماہ بعد دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔



## رول ماڈل بنیں

بچے مثال کے طور پر سیکھتے ہیں ، لہذا آپ کے بچے کے لئے ایک اچھا رول ماڈل بننا ضروری ہے۔ اپنے بچے کے سامنے اپنے دانتوں کو برش کریں اور انہیں دیکھیں کہ آپ صحت مند کھانے کا انتخاب کرتے ہیں۔ اس سے آپ کے بچے میں اچھی زبانی صحت کی عادات کی حوصلہ افزائی کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔



## کھیلوں کے دوران دانتوں کی حفاظت

اگر آپ کا بچہ کھیل کھیلتا ہے تو ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اپنے دانتوں کو چوٹ سے بچانے کے لئے ماؤتھ گارڈ پہنیں۔ ماؤتھ گارڈز مختلف سائز میں دستیاب ہیں اور آپ کے دانتوں کے ڈاکٹر کے ذریعہ آپ کے بچے کے منہ کو فٹ کرنے کے لئے اپنی مرضی کے مطابق بنایا جاسکتا ہے۔

## اخیر

اپنے بچے کے دانتوں اور مسوڑھوں کی دیکھ بھال اچھی زبانی صحت کو فروغ دینے کا ایک اہم حصہ ہے۔ جلد شروع کرنا، اچھی عادات کی حوصلہ افزائی کرنا، صحت مند ناشتے کا انتخاب کرنا، باقاعدگی سے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانا، رول ماڈل بننا، اور کھیلوں کے دوران دانتوں کی حفاظت کرنا بچوں کے لئے اچھی زبانی صحت کو برقرار رکھنے میں اہم اقدامات ہیں۔ اگر آپ کو اپنے بچے کی زبانی صحت کے بارے میں کوئی تشویش ہے یا اضافی معلومات کی ضرورت ہے تو ، اپنے دانتوں کے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔