

দাঁত ওঠা সংক্রান্ত সমস্যা

প্রতিটি বাচ্চা এর মধ্য দিয়ে যায়

বাচ্চাদের প্রথম প্রাথমিক দাঁত (দুধের দাঁত) ওঠার সময় বিভিন্ন হয়। কেউ কেউ দাঁত নিয়েই জন্ম নেয়, অন্যদের এক বছরেও দাঁত না উঠতে পারে। একটি শিশুর বয়স চার থেকে নয় মাস হলে সাধারণত দাঁত দেখা যেতে শুরু করে, যদিও প্রতিটি বাচ্চা তাদের নিজস্ব গতিতে বিকাশ লাভ করে। এটি টিথিং বা দুধের দাঁত ওঠা হিসাবে পরিচিত। কিছু বাচ্চা কিছু লক্ষণ প্রদর্শন করে, যখন অন্যরা এটিকে আরও অস্বস্তিকর মনে করে। কিছু দাঁত কোনো ব্যথা বা অস্বস্তি ছাড়াই গজায়। অন্য সময়ে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন যে, দাঁত যে মাড়িটির মধ্য দিয়ে উঠছে, সেখানে ঘা এবং লাল হয়ে গেছে বা একটি গাল ফুলে লাল হয়ে গেছে। আপনার বাচ্চার অনেক বেশি লালা গড়াতে পারে, সে দাঁত কিড়মিড় করতে পারে এবং প্রচুর চিবাতে পারে, অথবা তা শুধুই বিরক্তিকর হতে পারে।

কিছু মানুষ ডায়রিয়া এবং জ্বরের মত বিস্তৃত লক্ষণগুলি দুধের দাঁত ওঠার জন্য হচ্ছে বলে বিবেচনা করেন। যাই হোক, এই অন্যান্য উপসর্গগুলির সাথে যে যোগসূত্র রয়েছে তা প্রমাণ করার জন্য কোন গবেষণা নেই। আপনিই আপনার বাচ্চাকে সবচেয়ে ভাল জানেন। যদি তাদের আচরণ অস্বাভাবিক বলে মনে হয়, বা তাদের লক্ষণগুলি গুরুতর হয় বা আপনাকে উদ্বেগের কারণ হয়, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন। সূত্র: www.nhs.uk

আপনার শিশুর দাঁতের যত্নের রুটিন সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করুন। আপনি একটি নরম বেবি টুথব্রাশ এবং তাতে পারিবারিক টুথপেস্ট হালকা লেপে দিয়ে তাদের দাঁত ব্রাশ করাতে পারেন। আপনার ডেন্টিস্টকে নিয়মিত দেখানো নিশ্চিত করুন এবং আপনার শিশুর মুখের স্বাস্থ্য নিয়ে তার সাথে আলোচনা করুন (উত্তম মুখের স্বাস্থ্য দেখুন)।

ফার্মাসিস্ট বলেন

যদি আপনার বাচ্চার অস্বস্তি হয়, আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মেসি থেকে কিছু ওষুধ কিনতে পারেন। এই ওষুধগুলিতে ব্যথানাশক ওষুধের একটি ছোট ডোজ থাকে, যেমন প্যারাসিটামল, যা যে কোনো অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করে। ওষুধটি **চিনি-মুক্ত** হওয়া উচিত। নিশ্চিত করুন আপনি সমস্ত নির্দেশাবলী পড়েছেন এবং পণ্যটি আপনার শিশুর বয়সের জন্য উপযুক্ত।

আপনি মাড়িতে **চিনি-মুক্ত** টিথিং জেল ঘষে দেখতে পারেন।

নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষায় প্রদান করা ফ্রি ওরাল হেলথ প্যাক সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে জিজ্ঞাসা করুন।

স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনার বাচ্চাকে চিবানোর জন্য কঠিন কিছু দিলে সাহায্য হতে পারে, যেমন একটি টিথিং রিং। টিথিং রিং এমন একটি জিনিস যা আপনার বাচ্চা নিরাপদভাবে চিবাতে পারে, যা তাদের অস্বস্তি বা ব্যথা কমাতে সাহায্য করতে পারে। কিছু টিথিং রিং প্রথমে ফ্রিজে ঠান্ডা করা যেতে পারে।

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

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

দুধের দাঁত ওঠার সময় বিভিন্ন জিনিস হয়ে থাকে - ফুসকুড়ি, কান্নাকাটি, বদমেজাজ, নাক দিয়ে পানি পড়া এবং অতিরিক্ত নোংরা ন্যাপি। কোনো অসুস্থতার লক্ষণকে শুধু দুধের দাঁত ওঠার জন্য হচ্ছে বলে ব্যাখ্যা করে সেটিকে গুরুত্ব না দেওয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

ডেন্টিস্টের দাঁতের যত্ন সংক্রান্ত পরামর্শ

1. দিনে দুবার বিশেষ করে রাতে, দুই মিনিট ধরে দাঁত পরিষ্কার করুন।
2. শুধুমাত্র মূল খাবারের সময় চিনি খেতে দিতে পারেন।
3. প্রতি ছয় মাস পর পর ডেন্টিস্টের কাছে যান।
4. বোতলে ফলের রসের পানীয় দেবেন না। আপনার বাচ্চা এখনও একটি বোতলকে তার স্বস্তিকারী হিসাবে ব্যবহার করতে পছন্দ করতে পারে এবং এটিকে ঘন্টার পর ঘন্টা চুষতে পারে, সেক্ষেত্রে দাঁতের ক্ষতি করার জন্য চিনি এবং অ্যাসিড প্রচুর সময় পাবে।

একজন NHS ডেন্টিস্ট অ্যাক্সেস করতে সাহায্যের জন্য **NHS 111**-এ কল করুন অথবা www.nhs.uk/dentist-এ যান

1

আমার বাচ্চার গাল লাল হয়ে গিয়েছে এবং তাকে কিছুটা হতাশাগ্রস্ত এবং রাগান্বিত মনে হচ্ছে।

2

আপনি কি আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শককে দুধের দাঁত ওঠার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করেছেন? আপনি কি আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করেছেন?

3

কিছু জেল বা **চিনি-মুক্ত** বাচ্চাদের প্যারাসিটামল ব্যবহার করে দেখুন। আপনি যদি চিন্তিত হন এবং বিষয়গুলি ঠিক মনে না হয়, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শক বা GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।



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