

دند نکلن دی تکلیف

ہر بال ایس مرحلے توں ہو کے آگے جاندا اے

اوه ویلا جدوں بالوں دے بنیادی دند (دھ دے دند) نکلدے نیں، وکھرا ہوندا اے۔ کجھ پہلاں ای دند موجود ہون نال پیدا ہوندے نیں، دوجیاں دے اک سال تائیں وی دند نئیں نکلدے نیں۔ دند عام طور تے ظاہر ہونا شروع ہو جاندا اے نیں جدوں بال چار توں نو مہینے دے درمیان ہوندا اے، بھانویں کہ ہر بال اپنی رفتار دے نال نشوونما پاندا اے۔ ایس عمل نوں دند نکلنا (ٹینڈنگ) آکھیا جاندا اے۔ کجھ بال کجھ علامتاں ظاہر کر دے نیں، دوجیاں نوں ایس توں زیادہ بے چینی محسوس ہوندی اے۔ کجھ دند کسے پیڑ یا بے چینی دے بغیر ای نکل آندے نیں۔ دوجے ویلے اچ تسی ویکھ سکدے نیں کہ مسوڑھا سوجیا ہویا تے سرخ اے جتھوں دند نکل رہیا اے، یا اوس پاسے آلی گال سرخ نظر آ رہی اے۔ تہاڈا بال بوہتی ودھ رال ٹپکا سکدا اے، کُتر سکدا اے تے بوہتی ودھ چبا سکدا اے، یا بس چڑچڑا ہو سکدا اے۔

کجھ لوکی بوہتی ودھ علامتاں، جیویں کہ اسپال تے بخار، نوں دند نکلن توں منسوب کر دے نیں۔ لیکن، ایہہ ثابت کرن لئی کوئی تحقیق نئیں اے کہ ایناں ہور علامتاں دا کوئی تعلق اے۔ تسی اپنے بال نوں سبھ توں ودھ چنگا جاندا اے۔ جے اونہاں دا رویہ معمول توں وکھرا معلوم ہوندا اے، یا اونہاں دی علامتاں شدید نیں یا تہانوں پریشان کر رہی نیں، اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل کرو۔
ماخذ: www.nhs.uk

اپنے بال دی دنداں دی دیکھ بھال دے معمول دے بارے اچ سوچو۔ تسی اونہاں دے دنداں نوں نرم بے بی ٹوتھ برش تے فیملی ٹوتھ پیسٹ دی بوہتی تھوڑی مقدار نال برش کر سکدے او۔ یقینی بناؤ کہ تسی اپنے ڈینٹسٹ توں باقاعدگی نال ملاقات کر دے او تے اونہاں نال اپنے بال دے منہ دی صحت دے بارے اچ گل وات کر دے او (چنگی دہنی صحت ویکھو)۔

فارماسٹ کہندے نیں

جے تہاڈا بال بے چین اے، تسی اپنی مقامی فارمیسی توں کجھ دوائیاں خرید سکدے او۔ ایناں دوائیاں اچ پیڑ ختم کرن آلی دوائی، جیویں کہ پیراسیٹامول، دی معمولی خوراک شامل ہوندی اے، تاکہ کسے وی تکلیف نوں گھٹ کرن اچ مدد کیتی جا سکے۔ دوائی شوگر فری ہونی چاہیدی اے۔ یقینی بناؤ کہ تسی ساریاں ہدایتاں پڑھ لیاں نیں تے پروڈکٹ تہاڈے بال دی عمر لئی موزوں اے۔ تسی مسوڑھے تے لان آلی شوگر فری دند نکلن لئی جیل نوں آزما سکدے او۔

اپنے ہیلتھ وزیٹر نوں باقاعدگی توں صحت دے معائناں اچ دتے جان آلی مفت اورل ہیلتھ پیکس دے بارے اچ پچھو۔

ہیلتھ وزیٹر کہندے نیں

ایہہ تہاڈے بال نوں چبان لئی کجھ سخت/ٹھوس شے دین اچ مدد کر سکدا اے، جیویں کہ دنداں دا چھلا۔ دنداں دے چھلے تہاڈے بال نوں محفوظ طریقے توں چبان دی شے دیندے نیں، جیس توں اونہاں دی تکلیف یا پیڑ نوں گھٹ کرن اچ مدد مل سکدی اے۔ کجھ دنداں دے چھلیاں نوں پہلاں فریج اچ ٹھنڈا کیتا جا سکدا اے۔

ہر طرح دوجے مسئلے نوں وی دند نکلن توں منسوب کیتا جاندا اے - جیویں کہ سرخ دانے نکلنا، رونا، بدمزاجی، نک بہنا تے زیادہ گندی نیبیان۔ ہر بیماری دی علامتاں دے بارے اچ وی محتاط رہو صرف ایہہ خیال کر دے ہوئے وضاحت نہ کرو کہ ایہہ صرف دند نکلن دے کارن توں ای اے۔

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

ڈینٹسٹ دے دندان دی دیکھ بھال لئی تجویزاں

1. دن اچ دو واری، دو منٹاں تائیں، خاص طور تے رات نوں دند صاف کرو۔
 2. میٹھی شیواں نوں صرف کھانے دے ویلے تائیں محدود کرو۔
 3. ہر چھ مہینیاں بعد ڈینٹسٹ دا دورہ کرو۔
 4. بوتل اچ جوس مشروب نہ دیو۔ ہو سکدا اے کہ تہاڈا بال ہجے وی پرسکون ہونے دے طور تے بوتل دا استعمال کر دا ہونا تے ایس نوں گھنٹیاں تائیں چوسدا رہندا ہونا، جیس توں اوس نوں دندان نوں نقصان پہنچان لئی کافی مقدار اچ شوگر تے ایسڈ ملدا رہندا اے۔
- NHS ڈینٹسٹ تائیں رسائی حاصل کرن اچ مدد لئی، **NHS 111** نوں کال کرو یا www.nhs.uk/dentist ویکھو۔

1

میرے بال دے گال سرخ ہوئے نیں تے تھوڑا مایوس تے چڑچڑا دکھائی دیندا اے۔

2

کی تسی اپنے ہیلتھ وزیٹر توں دند نکلن دے بارے اچ پچھیا اے؟ کی تسی اپنے فارماسسٹ نال اختیارات دے بارے اچ گل وات کیتی اے؟

3

کچھ جیل یا شوگر فری بالان دا پیراسیٹامول آزماؤ۔ جے تسی پریشان او تے معاملہ کچھ ٹھیک نہیں لگ رہیا اے، اپنے ہیلتھ وزیٹر یا جی پی توں رابطہ کرو۔



بالان دے جمن/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، مڈلن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ