

اچھی دہنی صحت

دانت کی دیکھ بھال اہمیت رکھتی ہے

اصولی طور پر، دانت کی نگہداشت کافی سادہ ہونی چاہئے۔ بچوں کو شکر والی غذائیں زیادہ کثرت سے مت لینے دیں اور انہیں اپنے دانتوں پر روزانہ دو بار اچھی طرح برش کرنے کو یقینی بنائیں۔ عملی طور پر، یہ اتنا آسان نہیں ہے، شکر والے پروڈکٹس کی جس طرح سے تشہیر اور ترویج کی جاتی ہے وہ انہیں محدود کرنا مشکل بنا سکتی ہے۔

یوں تو یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے، مگر آپ کو چاہئے کہ اپنے بچے میں اوائل عمر میں ہی اچھی عادات پیدا کریں۔ جب تک وہ سات سال کے نہ ہو جائیں انہیں آپ کی مدد درکار ہوگی۔ یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ فیملی فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کی مدد سے روزانہ دو بار اپنے دانتوں پر برش کرے جس میں 1450 حصے فی ملین (ppm) فلورائیڈ کی سطحیں ہوتی ہیں۔ جب آپ کا بچہ تین سال کا ہو جائے تو، مٹر کے سائز کی مقدار میں ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں، اس سے پہلے بس تھوڑی مقدار استعمال کریں۔ بچوں (خاص طور پر چھوٹے بچوں) کو چاہئے کہ زیادہ سے زیادہ اثر پذیری کے لئے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے برش کرنے کے بعد کلی نہ کریں بلکہ تھوکیں۔

اپنے بچے کو دانت کے ڈاکٹر سے دکھانے لے جایا کریں اور انہیں یقین دلانے کے لئے ان کو اپائنٹمنٹ میں اپنے ساتھ لے جائیں۔ اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں اور جتنی جلدی ممکن ہو اپنے بچے کو دانت کے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ دانتوں کی سڑن کے خلاف (تین سال اور زائد عمر کے بچوں کے لئے) اضافی تحفظ کے مدنظر اپنے دانت کے ڈاکٹر سے فلورائیڈ وارنش لگوانے کے لئے کہیں۔ یہ مفت ہے!

دانت کے ڈاکٹر کہتے ہیں

منہ میں دانت ظاہر ہونے کے ساتھ ہی، والدین کو چاہئے کہ صبح میں اور سونے سے پہلے آخری کام کے بطور اپنے بچے کے دانتوں پر برش کریں۔

ایک صحت بخش، متوازن خوراک فراہم کریں اور شکر والی غذا اور مشروبات کو صرف کھانے کے اوقات تک محدود کریں۔ دودھ چھڑانے والی غذاؤں میں شکر یا شہد نہ ملائی جائے۔

چھ ماہ کی عمر سے کپ سے پینا متعارف کروائیں اور ایک سال کی عمر تک بوتل سے فیڈ کرانا بند کر دیں۔ اگر بچوں کو شروع سے ہی اپنے دانتوں کی دیکھ بھال کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے تو، یہ ان کی باقی زندگی کے لئے اچھی طرح جاگزیں ہونا چاہئے۔

اپنے چلنے پھرنے سیکھنے والے بچے کو بوتل یا سپی کپ میں جوس مت دیں۔ وہ اسے آرام بخش کے بطور استعمال کر سکتے ہیں اور دانت پورے دن پھل والے شکر کی زد میں لا سکتے ہیں۔

جھاگ دار مشروبات

جھاگ دار مشروبات میں کافی مقدار میں شکر ہوسکتی ہے، جو دانت سڑنے کے خطرے کو بڑھانے گی۔ تمام جھاگ دار مشروبات (شکر پر مشتمل اور شوگر فری یا ڈائٹ ورژن دونوں ہی) میں تیزاب ہوتا ہے جو دانت کی باہری سطح کو خراب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ شکر یا جھاگ دار مشروبات لیتے ہی ہیں تو، انہیں کھانے کے ساتھ لینے سے دانتوں کو پہنچنے والے نقصان کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بچوں کو دینے لائق بہترین مشروبات پانی، دودھ اور بغیر اضافی شکر والے ملک شیک ہیں۔

اگر آپ یا آپ کے بچے جھاگ دار مشروبات پسند کرتے ہیں تو، اس کی جگہ پھل کے جوس کو اسپارکلنگ پانی سے پتلا کرنے کی کوشش کریں۔ مشروب میں شکر کے مشمولات کم کرنے کے لئے اسکویش کو پتلا بنانا یاد رکھیں۔ جھاگ دار مشروبات کے ڈائٹ ورژن میں بھی کافی معمولی غذائی اجزا ہوتے ہیں۔ دودھ اور پانی خاص طور پر بچوں کے لئے زیادہ صحت مند تر انتخابات ہیں۔ ماخذ: NHS چوائسز

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مٹلن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

اچھی عادتیں

شروع ہی سے فیملی فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔ یاد رکھیں کہ دانت کی اچھی نگہداشت آپ، ماں اور باپ، بھائی اور بہنوں سے ملے گی۔ موقع نکالیں کہ وہ آپ کو اپنے دانت میں برش کرتے ہوئے دیکھ سکیں۔ بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں اور کیوں کر رہے ہیں۔ اسے تفریح بنانے کی کوشش کریں۔

1

سنہری اصول - رات میں سب سے اخیر میں شکر ملا ہوا کوئی مشروب کبھی نہ دیں۔

2

اپنے بچہ کو دانت کے ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا آغاز کسی بھی وقت کر سکتے ہیں۔

3

دانت کا سڑنا تقریباً پورے طور پر روکا جا سکتا ہے۔ اسے شروع ہی سے ٹھیک رکھیں۔ معلوم کریں کہ کون سی چیز دانت کے خراب ہونے کا سبب بنتی ہے۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مٹلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ