

## دانت نکلنے سے متعلقہ پریشانی

### ہر بچہ اس مرحلہ سے گزرتا ہے

وہ وقت جس میں بچوں کے ابتدائی بنیادی دانت (دودھ کے دانت) نکلنے میں مختلف ہوتا ہے۔ کچھ بچے پہلے ہی سے دانت کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں، جب کہ دوسروں کے ایک سال تک کوئی دانت نہیں نکلنے۔ دانت عام طور پر اس وقت نظر آنا شروع ہوتے ہیں جب کوئی بچہ چار سے نو مہینے کا ہوتا ہے، تاہم یہ ہر بچہ میں اپنی خود کی رفتار سے نشو و نما پاتا ہے۔ اسے دانت نکلنا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ کچھ بچوں میں صرف چند علامات نظر آتی ہیں جب کہ دوسروں کے لئے یہ بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ کچھ دانت بلا کسی درد یا تکلیف کے ہی نکل آتے ہیں۔ دوسرے اوقات میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ وہاں مسوڑھے میں تکلیف اور سرخی ہے جہاں سے دانت نکل رہا ہے یا یہ کہ ایک گال سرخ ہے۔ آپ کے بچہ کی رال ٹپک سکتی ہے، وہ بہت زیادہ دانت کاٹ سکتا اور چبا سکتا ہے یا پریشان ہو سکتا ہے۔

کچھ لوگ متعدد علامات، جیسے اسپال اور بخار، کو دانت نکلنے سے جوڑتے ہیں۔ تاہم، اسے ثابت کرنے کے لئے کوئی تحقیق نہیں کی گئی ہے کہ یہ دیگر علامات مربوط ہیں۔ آپ اپنے بچہ کو سب سے بہتر جانتے ہیں۔ اگر ان کا رویہ غیر معمولی لگتا ہے، یا علامات شدید ہیں یا آپ کے لئے تشویش کا باعث بن رہی ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔ ماخذ: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

اپنے بچہ کے دانت کی نگہداشت کے معمول کے بارے میں سوچیں۔ آپ بچوں کے نرم ٹوتھ برش سے یا گھرانے کے ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی مقدار سے ان کے دانتوں کی صفائی کر سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اپنے دانت کے ڈاکٹر کو باقاعدگی سے دکھاتے ہیں اور ان کے ساتھ اپنے بچے کی دہنی صحت پر گفتگو کرتے ہیں (اچھی دہنی صحت دیکھیں)۔

### فارماسٹ کہتے ہیں

اگر آپ کا بچہ بے چین ہے تو آپ اپنی مقامی فارمیسی سے کچھ دوائیں خرید سکتے ہیں۔ ان دواؤں میں دردکش دوا جیسے پیراسیٹامول کی تھوڑی مقدار شامل ہوتی ہے، تاکہ کسی بھی تکلیف کو کم کرنے میں مدد ملے۔ یہ دوا شوگر فری ہونی چاہئے۔ یقینی بنائیں کہ آپ تمام ہدایات اور اس بارے میں پڑھ لیں کہ مصنوعہ آپ کے بچہ کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہے۔

آپ مسوڑھے پر ملا جانے والا شوگر فری ٹینڈنگ جیل بھی آزما سکتے ہیں۔

اپنے معائنہ کار صحت سے منہ کی صحت کے ان مفت طبی پیک کے بارے میں پوچھیں جو معمول کی طبی جانچوں میں دئے جاتے ہیں۔

### معائنہ کار صحت کہتے ہیں

آپ کے بچہ کو چبانے کے لئے کوئی سخت چیز جیسے دانت نکلنے سے متعلقہ چھلا دینے سے مدد مل سکتی ہے۔ دانت نکلنے سے متعلقہ چھلے آپ کے بچہ کو ایسی چیز فراہم کرتے ہیں جسے وہ محفوظ طریقہ سے چبا سکیں، جس سے ان کی بے چینی یا تکلیف کم ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ دانت نکلنے سے متعلقہ کچھ چھلے پہلے فریج میں ٹھنڈے کئے جا سکتے ہیں۔

اس طرح کی تمام چیزیں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں - جیسے چکتے، رونا، چڑچڑاہن، ناک بہنا اور زیادہ گندے نیپیز۔ دھیان رکھیں کہ یہ سمجھ کر کہ یہ بس دانت نکلنے کی وجہ سے ہے ایسی چیزوں کو نظر انداز نہ کریں جو بیماری کی علامات ہو سکتی ہیں۔

دانت کی نگہداشت سے متعلق دانت کے ڈاکٹر کے مفید اشارے

1. دن میں دو بار دانت صاف کریں، دو منٹ تک، خاص طور پر رات میں۔
2. شکر کو صرف کھانے کے اوقات تک ہی محدود رکھیں۔
3. دانت کے ڈاکٹر سے ہر چھ مہینے پر ملاقات کریں۔
4. جوس کے مشروبات بوتل میں نہ دیں۔ آپ کا بچہ ایک تسکین آمیز چیز کے طور پر بوتل کا استعمال ابھی بھی پسند کر سکتا ہے اور اسے گھنٹوں چوس سکتا ہے، جس سے شکر اور تیزاب کو دانتوں کو خراب کرنے کے لئے بہت سارا وقت مل جاتا ہے۔

NHS کے دانت کے ڈاکٹر تک رسائی میں مدد کے لئے **NHS 111** پر کال کریں یا دیکھیں [www.nhs.uk/dentist](http://www.nhs.uk/dentist)

1

میرے بچے کے گال سرخ ہیں اور وہ تھوڑا مایوس اور بدمزاج لگتا ہے۔

2

کیا آپ نے اپنے معائنہ کار صحت سے دانت نکلنے کے بارے میں پوچھا ہے؟ کیا آپ نے اختیارات کے بارے میں اپنے فارماسسٹ سے بات کی ہے؟

3

کچھ جیل یا شوگر فری بچوں کا پیراسیٹامول آزمائیں۔ اگر آپ فکر مند ہیں اور معاملات ٹھیک نہیں لگ رہے ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے رابطہ کریں۔



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