

शिशुओं/बच्चों के लिए दंत चिकित्सा देखभाल का लक्ष्य

- बचपन में होने वाली क्षय की पीड़ा से बचना।
- दंत चिकित्सा देखभाल के लिए एक सुखद, गैर-खतरनाक परिचय।
- अच्छी तरह से ब्रश करने और फ्लोसिंग की आदत डालने की दिनचर्या बनाना।

शिशु बोतल से होने वाला क्षय

बच्चे के बोतल या सिप्पी कप में दूध, शिशु फॉर्मूला, फलों के रस, शीतल पेय या अन्य शर्करा युक्त तरल पदार्थों के लगातार और लंबे समय तक संपर्क में रहने के कारण बच्चे के दांतों का क्षय।

- शिशु की बोतल से क्षय वाले बच्चों को आमतौर पर सोने या झपकी लेने से ठीक पहले ये पेय पदार्थ पिलाए जाते हैं, जिससे बैक्टीरिया को दांतों के आसपास बढ़ने और गुणा करने का समय मिल जाता है।
- सक्रिय क्षय प्रक्रिया के बढ़ने के साथ शिशु बोतल क्षय सफेद दिखाई देती है और भूरे रंग में बदल जाती है।

जिन चीजों से परहेज करना चाहिए

- बच्चे के होठों पर चुंबन न करें। खराब मौखिक बैक्टीरिया, जो कैविटी का कारण बनते हैं, का संचरण माता-पिता से उनके शिशुओं में हो सकता है।
- सफाई के लिए पैसिफायर को मुंह में रखने और पैसिफायर को वापस बच्चे को देने से बचें। इससे भी बच्चे के मुंह में बैक्टीरिया फैल सकता है।
- बच्चे को दांत साफ करने के बाद या झपकी या सोने के समय लिटने के बाद दूध, जूस या कोई और पेय पदार्थ न दें, इससे बच्चे को बोतल से क्षय हो सकता है।
- चिपचिपे या मीठे खाद्य पदार्थों से बचें। ये चिपचिपे खाद्य पदार्थ या कैंड़ी कैविटी का कारण बन सकते हैं। शुरुआती कैविटी दांतों पर सफेद धब्बों की तरह दिखती हैं और कैविटी बनने के बाद भूरे रंग के धब्बे बन जाते हैं।

बच्चों के दांतों की सड़न को रोकने के 5 तरीके

अपने बच्चे के साथ बर्तन साझा न करें या अपने मुंह में पैसिफायर डालकर उसे “साफ” न करें। आप अपने बच्चे को कैविटी पैदा करने वाले कीटाणु दे सकते हैं

स्वस्थ भोजन करें और फ्लोरीन युक्त पानी पिएं

दंत चिकित्सक से पहली मुलाकात

1 साल की उम्र से पहले-पहले

फ्लोराइड टूथपेस्ट का उपयोग करें जैसे ही दांत मसूड़ों से बाहर आते हैं। जब बच्चे अपने दांतों को ब्रश कर सकते हैं तो उन्हें ब्रश करवाएं

2 मिनट x 2 बार प्रति दिन

सड़न को रोकें

अपने दंत चिकित्सक से दांतों की चबाने वाली सतहों पर डेंटल सीलेंट लगाने के बारे में पूछें।

शिशुओं और बच्चों के लिए दंत चिकित्सा देखभाल

शिशुओं और बच्चों के लिए दंत चिकित्सा देखभाल

अपने बच्चे के दांतों की देखभाल करना उसके समग्र स्वास्थ्य और विकास के लिए महत्वपूर्ण है और अच्छी दंत देखभाल उसके पहले दांत आने से पहले ही शुरू हो जाती है। अपने बच्चे के साथ दंत चिकित्सा देखभाल की दिनचर्या को लागू करने के लिए स्वस्थ कदम उठाने से भविष्य में आपके बच्चे के दंत स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद मिल सकती है।



VANDERBURGH COUNTY
HEALTH
DEPARTMENT
Prevent. Promote. Protect. Partner.



1. हॉरिस, एन., गार्सिया-नोबीय, एन. एंड अन्य. (2009)। प्राथमिक चिकित्सा दंत चिकित्सा। (7 वां संस्करण)। न्यू जर्सी: पियर्सन एजुकेशन।



निर्मित: 2020 फरवरी 04

शिशु के लिए प्रारंभिक दंत चिकित्सा देखभाल

- शिशु के लिए दैनिक मौखिक स्वच्छता की ज़िम्मेदारी माता-पिता पर निर्भर करती है। विशेषज्ञ पहले वर्ष के अंदर दंत चिकित्सक के पास जाने की सलाह देते हैं।
- खाद्य एवं औषधि प्रशासन चेतावनी देता है कि 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए किसी भी बेंज़ोकेन नाम के ब्रांड या जेनरिक उत्पादों जैसे कि: बेबी ओरजेल, ओरजेल और ओराबेस पेस्ट का उपयोग न करें।

- भोजन करने के बाद, बच्चे हुए भोजन को हटाने के लिए दांतों के किनारों को मुलायम कपड़े से पोछें। इससे मसूड़ों की सफाई की दिनचर्या स्थापित हो जाती है।



फिंगर ब्रश

- जब दांत निकलने शुरू होते हैं, तो रोजाना प्लाक हटाना जरूरी होता है और फिंगर ब्रश का इस्तेमाल किया जा सकता है।
- एहतियात के तौर पर 3 साल से कम उम्र के बच्चों पर फ्लोराइड टूथपेस्ट का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- अगर आप सोने से पहले बच्चे को बोलत देते हैं तो सुनिश्चित करें कि उसमें सिर्फ पानी हो। दूध और अन्य मीठे पेय पदार्थ दांतों पर रहने से सड़न पैदा कर सकते हैं।

बच्चे के दांत कब आते हैं?

जब बच्चे के दांत मसूड़ों से बाहर निकल रहे होते हैं, तो बच्चों के मसूड़े दर्द या सूजन वाले हो सकते हैं। एक छोटे, साफ और ठंडे कपड़े से उनके मसूड़ों को रगड़ना आराम देने वाला हो सकता है।

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक डेंटिस्ट्री बच्चों को उनके पहले जन्मदिन या उनके पहले दांत आने के 6 महीने बाद दंत चिकित्सक के पास जाने की सलाह देती है।

कौन से दांत मौजूद हैं और कब?
बच्चे के दांत चबाने, बोलने और वयस्क दांतों के बीच उचित दूरी रखने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

बच्चों के लिए ब्रश करने की तकनीक

जब बच्चे के पहले दाढ़ निकल आएंगे तो उम्र के हिसाब से मुलायम ब्रश का उपयोग करना शुरू करें।

- दिन में कम से कम 2 बार 2 मिनट तक दांतों को ब्रश करें।
- बच्चों के कुल 20 दूध के दांत होंगे।

3 से 6 साल के बच्चों के लिए मटर के दाने के आकार की मात्रा



कौन से दांत मौजूद हैं और कब?

बच्चे के दांत चबाने, बोलने और वयस्क दांतों के बीच उचित दूरी रखने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

- ब्रश करते समय टूथब्रश को मसूड़ों की ओर 45 डिग्री के कोण पर रखें और धीरे-धीरे छोटे-छोटे घेरे में ब्रश करें या धीरे-धीरे टूथब्रश को मसूड़ों के ऊतकों में घुमाएं।
- दांत की सभी सतहों को ब्रश करें। दांतों पर प्लाक के निर्माण को हटाने के लिए ब्रश करने की क्रिया महत्वपूर्ण है।
- जब दांत आपस में मिलने लगें, तो रोजाना फ्लॉसिंग करना शुरू करें।

अपने बच्चे को अपनी गोद में बिठाना लाभदायक, मनोरंजक और शिक्षाप्रद हो सकता है।

- उन्हें बताएं कि आप क्या कर रहे हैं और उन्हें दिखाएं कि आपको क्या मिला।
- इससे वे डेंटल चेयर के लिए तैयार हो जाएंगे।
- जब आप ब्रश कर रहे हों तो अपने बच्चे को टाइमर पकड़ने दें, इससे उन्हें गतिविधि से ज़्यादा जुड़ाव महसूस होगा।
- जब आप ब्रश कर रहे हों तो उन्हें हैंडल को अपने साथ पकड़ने दें। इस तरह वे हरकत का अनुभव कर पाएंगे।
- उन्हें मजे के लिए अपने पसंदीदा स्टफ़ड एनिमल पर ब्रश करने का अभ्यास करवाएं।



बच्चों के लिए फ्लॉसिंग तकनीक

- जब दांत आपस में टकराते हैं तो उनके बीच से भोजन को निकालना मुश्किल हो सकता है, इस कारण से फ्लॉसिंग ब्रश करने जितना ही महत्वपूर्ण हो सकता है।
- जब आपको लगे कि दांत आपस में टकरा रहे हैं तो फ्लॉसिंग शुरू कर दें। सभी बच्चों के दांत 2 से 3 साल की उम्र के बीच में आ जाने चाहिए। नीचे दिया गया चार्ट दिखाता है कि दांत कब निकलते हैं और कब गिरते हैं।

सीसों मोशन का उपयोग करते हुए, धीरे से दांतों के बीच फ्लॉस को घुमाएं। संपर्क बिंदु (जहां दांत स्पर्श करते हैं) से आगे निकल जाने पर, दांत को पकड़कर और सतह साफ होने तक फ्लॉस को ऊपर-नीचे खिसकाकर C-आकार बनाएं।

- नीचे दिया गया हरा तीर युवा दांतों के बीच की तंग जगह को दर्शाता है। यह रोजाना फ्लॉस करने के लिए एक क्षेत्र होगा क्योंकि सिर्फ ब्रश करने से दांतों के बीच फंसा हुआ खाना नहीं निकलेगा।
- फ्लॉस पिक्स बच्चों के लिए भी बहुत बढ़िया हो सकते हैं।



ऊपरी दांत	उगना	गिरना
केंद्रीय कृतक	8-12 महीने	6-7 साल
पार्श्व कृतक	9-13 महीने	7-8 साल
कैनाइन (क्यूस्पिड)	16-22 महीने	10-12 साल
पहला दाढ़	13-19 महीने	9-11 साल
दूसरा दाढ़	25-33 महीने	10-12 साल
निचले दांत	उगना	गिरना
दूसरा दाढ़	23-31 माह	10-12 साल
पहला दाढ़	14-18 माह	9-11 साल
कैनाइन (क्यूस्पिड)	17-23 माह	9-12 साल
पार्श्व कृतक	10-16 माह	7-8 साल
केंद्रीय कृतक	6-10 माह	6-7 साल