

दाँतों को ब्रुश से साफ़ करना

दाँतों को ब्रुश से साफ़ करना कब शुरू करना चाहिए ?

- पहला दाँत निकलते ही, करीब 6 महीने की आयु पर, दाँतों को बच्चे के मुलायम ब्रुश से साफ़ करना चाहिए, पर दंतमंजन का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- गोदी के बच्चे के दाँतों को साफ़ करने का सबसे आसान तरीका है, उसे गोदी में बिठा कर या लिटा कर, उसके सिर को सहारा देते हुए हल्के-हल्के साफ़ करना।
- थोड़े बड़े बच्चे के लिए आप सिंक या शीशे के सामने, बच्चे के पीछे खड़े हों या घुटनों के बल बैठ जाएँ, उसके सिर को सहारा देते हुए सीधे उसके मुँह में देखें।

दंतमंजन का प्रयोग कबसे शुरू करें?

- बच्चा जब 18 महीने का हो जाए तो दाँतों को दिन में दो बार साफ़ करना चाहिए। दाँत साफ़ करने के लिए मटर के दाने जितना कम फ़्लोराईड वाला (बच्चों का) दंतमंजन व बच्चे के लिए छोटे साइज़ का मुलायम ब्रुश का उपयोग करना चाहिए।
- बच्चों को मुँह से थूक देना चाहिए, पर निगलना या कुल्ला नहीं करना चाहिए।
- दाँत के डॉक्टर की सलाह पर दंतमंजन का उपयोग पहले भी आरम्भ कर सकते हैं।
- दंतमंजन का उपयोग हमेशा किसी वयस्क की देख-रेख में ही करना चाहिए।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि दाँत ठीक से साफ़ हुए हैं, आठ साल की आयु तक बच्चों को अपने दाँत किसी वयस्क से ही साफ़ करवाने चाहिए।

आपको अपने दाँतों व मसूड़ों को स्वस्थ क्यों रखना चाहिए ?

- बच्चों में दाँतों को हानि पहुँचाने वाला बैक्टीरिया (जीवाणु) पैदाइशी नहीं होता: यह बैक्टीरिया बच्चे के मुँह में चुसनी, बोटलों व चम्मचों से जा सकता है।
- वयस्कों को सलाह दी जाती है कि वे नियमित रूप से फ़्लोराईड युक्त दंतमंजन से अपने दाँत ब्रुश द्वारा साफ़ करें व अपने दाँत और मसूड़ों को स्वस्थ रखें।

ब्रुश से दाँत साफ़ करने के तरीके

बाहर की तरफ़

- ब्रुश को गोलाई में चलाएँ।
- एक तरफ़ शुरू करके दूसरी तरफ़ तक करते जाएँ।

ऊपर के दाँत अंदर की तरफ़ से

- हर दाँत को ब्रुश से साफ़ करें और और मसूड़े भी साफ़ करने का ध्यान रखें।

नीचे के दाँत अंदर की तरफ़ से

- हर दाँत को ब्रुश से साफ़ करें और मसूड़े भी साफ़ करने का ध्यान रखें ।

चबाने वाले हिस्से

- ऊपर व नीचे के दाँतों के चबाने वाले हिस्से को हल्के-हल्के रगड़ें। एक तरफ़ से शुरू करके दूसरी तरफ़ तक करते जाएँ।

दुभाषिया सेवाएँ

यदि आपको ऊपर दी गई सेवाओं से संपर्क करने के लिए या अनुवाद के लिए दुभाषिया चाहिए तो कृपया अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को **13 14 50** पर फ़ोन करें।

अन्य बहुभाषीय स्वास्थ्य जानकारी के लिए www.mhcs.health.nsw.gov.au पर देखें।