

छोटे बच्चों के दाँत क्षय होना

छोटे बच्चों के दाँत क्षय होना एक गम्भीर दाँत समस्या है जो पहला दाँत मसूड़े से निकलते ही आरम्भ हो सकती है। इसकी शुरुआत सफ़ेद निशानों या लाईनों से होती है जो धीरे-धीरे बड़े हो जाते हैं और पीले या भूरे बन जाते हैं। यह अति गम्भीर समस्या हो सकती है और अक्सर इसमें अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता होती है और सामान्य रूप से निश्चिंतन करके दाँतों का इलाज किया जाता है।

छोटे बच्चों में दाँत क्षय किस कारण से होता है ?

- बोतल को, जिसमें कोई मीठा पेय है, 'आनन्द के लिए चूसते रहना'। जैसे कि:
 - अपने बच्चे को सुलाते समय ऐसी बोतल देना जिसमें मीठा पेय हो, जैसे कि फल का रस, दूध या डब्बे का दूध, कोका-कोला जैसा पेय-पदार्थ या कॉर्डियल (cordial)।
 - अपने बच्चे को लम्बे समय तक ऐसी बोतल को, जिसमें मीठा पेय हो, चूसने देना।
- चीनी युक्त व चिपचिपे खाद्य-पदार्थ, जैसे कि मीठी गोलियाँ, बिस्कुट, केक, चाकलेट, मूजली बार (muesli bars), आइस-क्रीम। ये 'कभी-कभी' खाने वाली चीज़ें हैं और इन्हें विशेष अवसरों पर ही देना चाहिए, जैसे कि जन्मदिन की पार्टी। कोई भी खाद्य-पदार्थ जो दाँतों की परत पर चिपक जाता है उससे दाँत क्षय होने का खतरा बढ़ जाता है।
- 18 महीने के होने के बाद, प्रतिदिन फ़्लोराईड मंजन व ब्रुश से दाँत साफ़ न करना।

दाँत क्षय से कैसे बचा जा सकता है ?

- अपने बच्चे को अपना दूध पिलाएँ और 6 महीने के बाद रात को बच्चे के दूध माँगने पर दूध देना सीमित कर दें।
- अपने बच्चे को बोतल दिए बिना सुलाएँ।
- दूध पिलाने की बोतल में केवल स्तन का दूध या बच्चों का डब्बे का दूध ही दें और जब बच्चा दूध पी चुके तो बोतल हटा दें।
- बच्चे का पहला दाँत आने पर ब्रुश से दाँत साफ़ करना शुरू कर दें।
- 8 साल की आयु तक अपने बच्चे के दाँत अपने आप ही साफ़ करें।
- बच्चा जब 6 महीने का हो जाए तो कप से देना आरम्भ कर दें।
- बच्चा जब लगभग 12 महीने का हो जाए तो बोतल छुड़ाएँ
- स्वास्थ्यवर्धक भोजन व स्नैक दें ('प्रतिदिन' का भोजन)।

दाँत संबंधी तथ्य-पत्र

Hindi / Tooth Decay in Young Children / April 2011

- मीठा, चीनी युक्त भोजन व स्नैक को सीमित करें ('कभी-कभी' का भोजन)।
- भिन्न समय पर भोजन खिलाने के बीच में पानी देते रहें। ऑस्ट्रेलिया में नल का पानी साफ़ होता है और उसमें फ़्लोराईड होता है जो दाँतों की सुरक्षा करता है।
- बच्चे का आँठ उठा कर देखें कि दाँतों में खराबी तो नहीं है।
- जब बच्चे के 2 वर्ष पूरे होने लगे तो उसे दाँतों के डॉक्टर के पास ले 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।