दन्त स्वास्थ्य

सिन्सिन्नाटि चिल्ड्रेन्स मेडिकल सेन्टरको द अमेरिकन अकेडेमि अफ पेडियाट्रिक डेन्टिस्ट्रि (American Academy of Pediatric Dentistry) र डिभिजन अफ पेडियाट्रिक डेन्टिस्ट्रि एण्ड अर्थोडोन्टिक्स(Division of Pediatric Dentistry and Orthodontics)को सुझाव अनुसार बच्चाको **पहिलो दाँत आएको ६ महिना भित्र वा बच्चा १ बर्ष पुग्न अगावै** उसलाई दन्त चिकित्सककोमा लानु पर्दछ। यसरी जाँदा दन्त चिकित्सकले निम्न कुरा गर्ने छन्:

- दाँतको प्वाल वा क्याभिटिज् हेर्ने
- दाँत कसरी ठूलो भैरहेको छ जाँच्ने
- बच्चाको दाँत कसरी हेरचाह गर्ने बारेमा तपाईंसँग कुरा गर्ने
- बच्चालाई स्वस्थ हाँसो हाँस्न मद्दत गर्ने
- ट्रमा रोकथामको बारेमा छलफल गर्ने

दाँत आउनु

आफ्नो बच्चाको पहिलो दाँत आउन थाल्नु भनेको तपाईंको लागि एकदम खुशिको क्षण हो। तपाईं कतिपय अवसरमा बच्चाको अन्य शारीरिक समस्याको कारणले आफ्नो बच्चाको दाँत आइरहेकोसँग हो भन्ने कुरा ठान्नु हुन्छ।

बच्चाको शुरुको शैशब कालमा **निजमा एक्जिमा** डाइपरको कारणले खटिरा हुनु, निन्द्रा गडबड हुनु, कान संक्रमण र श्वास-प्रश्वासको समस्या देखिनु असामान्य हैन। यही बेला बच्चाको पहिलो दाँत आइरहेको हुन्छ र यि सबै लक्षणहरु दाँत आएका कारणले आएका हुन् भन्ने ठानिन्छ। कानको संक्रमण, झाडा पखाला वा चिसो लाग्नुसँग दाँत आउनुको कुनै सम्बन्ध हुँदैन।

दाँत बढिरहँदा निम्न कुराहरु मात्र हुन सक्छन्:

- १०१ फरेन्हाईट वा कमको हल्का ज्वरो
- हल्का असजिलोपना

तपाईं दाँत आएका कारणले सृजना हुने असजिलोपनाको लागि नदुख्ने औषधि र तिथर्स दिन सक्नु हुन्छ।

बच्चालाई शान्त पार्ने तरीका

पेसिफायरको दीर्घकालिन प्रयोगले तपाईंको बच्चाको दाँत कसरी बढ्छ भन्ने कुरालाई असर पार्न सक्छ। तर औंला चुस्ने बानी भन्दा पेसिफायर चुस्ने बानी छुटाउन सजिलो हुन्छ। बच्चा आफ्नो औंला चुस्ने गर्छ भने पेसिफायर दिने गर्नुहोस् किनकी यसको बानि हटाउन सजिलो हुन्छ।

बच्चालाई पेसिफायर दिंदा निम्न कुरामा बिचार पुर्याउनु होलाः

- अलिअलि कडा तर लचकदार पेसिफायर छान्नुहोस्
- पेसिफायरलाई कहिल्यै पनि बच्चाको घाँटि वरिपरि बाध्ने नगर्नु होस्
- **पेसिफायरमा गुलियो बानउने केही कुरा नथाप्नुहोस्**
- प्रत्येक केहि महिना पछि पेसिफायर फेर्नु होस्

बच्चाको बोतलर दाँतको क्षय

नर्सिङ् बोतल क्षय माथिल्लो अगाडि पट्टीको तथा माथिल्लो तथा तल्लो भागको पछाडिको दाँतलाई असर गर्ने तीब्र प्रकारको क्षय हो। यस्तो प्रकारको क्षयको कारणले बच्चाहरु सानो उमेरमा नै आफ्नो दाँत गुमाउन सक्छन्। यसरी दाँत गुमेमा सामाजिक समस्या एवं अन्य स्थाई दाँतमा समस्या हुने हुन्छ। यस्तो क्षयका केहि असर यो तस्वीरमा देख्न सक्नु हुन्छ।

सिन्सिन्नाटिको बाल पेडियाट्रिक डेन्टिस्ट्रि र अर्थोडोन्टिक्सका प्राध्यपक तथा कर्मचारीहरु निम्न कुराहरुको सिफारिस गर्छन्:

- बच्चा १ बर्ष पुग्दा वा उसको पहिलो दाँत आउँदा सम्ममा दन्त चिकित्सक छान्नु होस्।
- बच्चालाई ओछ्यानमा बोतल समेत छाड्दा पानी बाहेक अन्य प्रकारका तरल पदार्थ राख्ने नगर्नुस्। अरु तरल पदार्थले दाँतमा किरा पर्न सक्तछ।
- एकैछिन सुत्दा वा राति सुत्दा बोतललाई पेसिफायरको रुपमा कहिल्यै प्रयोग नगर्नुस्।
- राति बच्चाले चाहेको बेला बेलामा गराइने स्तनपानले दाँतको क्षति हुन सक्छ।
- बच्चाले खाए पछि प्रत्येक पल्ट बच्चाको कपडाले वा कपासको गेजले उसको दाँत पुछि दिने काम राम्रो बानी हो।

दाँतमा लागेको रोगले अरु रोगलाई पनि निम्त्याउन सक्छ र यस्तो बोतलकोकारण दाँतमा किरा लागेको बच्चाको तौल अरु बच्चाको भन्दा कम हुन सक्छ।

बच्चाको दाँतको महत्व

पहिले नै दुधे दाँत झर्यो भने

- खाना खान गाह्रो हुन्छ
- राम्रो नदेख्ने हुन सक्छ
- अस्थाही रुपमा वाक क्षमता कमजोर हुन सक्छ बोलिमा असर पर्छ
- नचाहिने कष्ट दिने र घाउ पाकेर अस्पतालमा भर्ना गर्नु पर्ने हुन्छ
- स्थाइ दाँत आउँदा दाँतलाई स्थान अभाव हुन सक्छ
- बच्चालाई हिनताबोध हुन सक्छ
- बच्चा बढ्नमा रोकावट हुन सक्छ
- रोगको उपचारमा असर पर्न सक्छ, खासगरी अन्य रोगहरु छन् भने

ट्रमाको रोकथाम

तपाईं बच्चाको मुखमा हुनसक्ने कतिपय चोटपटक बाट केहि साधारण होसियारी लिएर बच्चालाई बचाउन सक्नु हुन्छ, जस्तो फोटोमा देखाईएको जस्तो चिप्पड वा टुक्रिएको दाँत । भर्खरै हिँड्न शुरु गरेका बामे सराई अवस्थाका बालकहरुलाई मुखमा चोटपटक लाग्नु स्वाभाविक हो । चोटपटक अक्सर लडेर, खसेर वा खेल्दाखेरी लाग्ने हुन्छ।

बच्चा 1 बर्षको भएदेखि 6 बर्ष सम्म यस्तो घाउ बढ्दै जाने भएकोले यस्तो घाउ हुने कुरा बाट बचाउन जरुरी हुन्छः

- आफ्नो कारमा बच्चालाई सधैं ठ्याक्क मिल्ने सिटको प्रयोग गर्नु होला ।
- झ्यालको खापा र टेबलका कुनाहरु बच्चालाई चोट नलाग्ने खाले होस्
- ओछ्यानमा सुरक्षार्थ बार या रेलिङ् हाल्ने र भ-याङको अगाडि ढोका राख्ने
- बच्चालाई हिँड्न सजिलो होस् भन्ने खातिर ऊ हिँड्ने बाटोमा फर्निचर हटाएर चोट पटकबाट बचाउनु होस् । अक्सर घाउ हुने कुरा भनेको कफि टेबल हो ।
- इन-लाईन स्केटिङ् खेल्दा, साईकल चढ्दा, सकर, बास्केट बल, फुट बल, स्कूटरस् खेल्दा बच्चाले माउथ गार्ड (मुख बचाउने साधन) प्रयोग गरेको कुरामा निश्चित हुनु होस् ।

बच्चालाई मुखमा दाँतमा कतै चोट पटक लाग्यो भने तुरुन्त दन्त चिकित्सकलाई फोन गर्नु होस् ।

07/2021

Cincinnati Children's™