

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय
- लोगों के लिए



दुनिया का सबसे बड़ा **मुफ्त** स्वास्थ्य पुस्तकालय है.

यह एक आधुनिक पुस्तकालय है जो सभी बीमारियों के बारे में विश्वसनीय जानकारी प्रदान करता है.

अब हमारा लक्ष्य इन क्षेत्रों में है :

1. स्वास्थ्य बीमा कंपनियों को रोग शिक्षा में निवेश करने के लिए प्रोत्साहित करना
2. रोग जानकारी थेरेपी की वकालत करना
3. रोगियों के लिए राष्ट्रीय शिक्षा केन्द्रों की स्थापना करना
4. वेबसाइट के लिए ,भारतीय भाषाओं में , रोगी के लिए शैक्षिक सामग्री तैयार करना

For more information on this subject:
Ask the Librarian : Free Answers to any Health Questions !!

<http://www.healthlibrary.com/information.htm>

For More Info: ASK A LIBRARIAN



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

Health Education Library For People

206,Dr. D.N.Road,
National Insurance Bldg.,
Ground Floor,
Near New Excelsior Cinema,
Mumbai – 400 001.

Tel: 22061101, 22031103, 65952393, 65952394
www.healthlibrary.com



HEALTH EDUCATION LIBRARY FOR PEOPLE

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए

दाँतों की स्वच्छता



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

बच्चों के दाँतों की सुरक्षा कैसे करें ?

अपने बच्चों के दाँतों को सड़ने से कैसे रोके ? जन्म के कुछ माह बाद बच्चों के दाँत आने लगते हैं फिर इन अमूल्य अवयवों की रक्षा जीवनपर्यंत करना पड़ता है । बहुत कम लोग पूरे शरीर में इनका महत्व समझते हैं । ये केवल चबाने के लिए नहीं होते । दाँतों की रक्षा का महत्व इसलिए भी है कि ये विभिन्न रोगों से, जैसे- गले की खराश से लेकर हृदय के संक्रमण रोग तक आपकी रक्षा करते हैं ।

बच्चों में दाँतों की समस्या के सामान्य कारण क्या हैं ?

कुछ सामान्य आदतें जिनसे लंबी अवधि में दाँतों की समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, वे हैं -

- * अभिभावक दूध या जूस की बोतल को चूसने के लिए छोड़ देते हैं ताकि बच्चा भूखा न सोये या रोते हुए बच्चा शान्त हो जाय । यह दाँतों के लिए बहुत बुरी आदत है, इससे दूध या जूस की शर्करा से दाँतों में सड़न पैदा हो जाती है ।
- * अपने जंक आहार सेवन के बदले स्वास्थ्यवर्धक नाश्ते और पेय की आदत डालें, जैसे - गिरिदार फल और कच्ची सब्जी । अपने बच्चों को आहार के बीच मीठा खाने से रोके ।
- * बच्चों में दूसरे लोगों से स्नेह या चुम्बन द्वारा भी संक्रमण होकर दाँतों में सड़न हो जाती है । इसलिए यह जरूरी है कि जब भी बच्चों के पास जायें तो हाथ पैर धोकर जायें और जब आपको जुकाम या अन्य इन्फेक्शन हो तो बच्चों के पास न जावें । बच्चों का चुम्बन कभी भी मुख पर न करें । आपके कीटाणु बच्चे के मुँह में जा सकते हैं ।

* खोज से पता चला है कि छोटे बच्चों में पैसिव (निष्क्रिय) धूम्रपान से भी दाँतों में सड़न अधिक होती है ।

बच्चों के दाँत कैसे साफ करें ?



- * जैसे ही बच्चे के मुँह में दाँत आने लगे तभी से उसकी सफाई शुरू करना एक आदर्श बात है ।
- * पहले साफ कुनकुने पाने से बच्चे का मुँह साफ करें, फिर छोटा और मृदु दूधब्रश का उपयोग करें ।
- * दिन में दो बार बच्चों के दाँत सफाई करने की आदत डालें । पहला तो नाश्ते के पहले दूसरा रात्रि सोने के पहले ।
- * 18 माह की आयु के पहले दूधब्रश का उपयोग न करें ।
- * बच्चों में अभिभावकों का निरीक्षण जरूरी है वरन् बच्चे दूधपेस्ट निगल लेते हैं । बच्चे 8-9 वर्ष के होने पर स्वयं अपने दाँतों की सफाई करना सीख लेते हैं ।
- * बच्चे जब दूधपेस्ट का उपयोग शुरू करें तब बच्चों के लिए बना विशेष फ्लोराइड का पेस्ट उपयोग करें ।
- * पेस्ट करते समय उसकी कम मात्रा लेंवे । एक मटर के दाने जितना ब्रश पर पर्याप्त होता है । जब तक बच्चों में इसकी आदत नहीं हो जाती तब तक अभिभावकों की देखरेख जरूरी है ।

दूधपेस्ट बच्चों की पहुँच से दूर रखें ।

बच्चों के लिए पेस्ट चुनना

* फ्लोराइड प्राकृतिक रूप से आहार और पानी में पाया जाता है । इसके अतिरिक्त पेय जल और मौखिक उत्पादों जैसे माऊथ रिस और दूधपेस्ट में भी मिलाया जाता है ।

* दिन में दो बार फ्लोराइड का दूधपेस्ट बच्चों में दाँतों की सड़न रोकने में प्रभावकारी होता है ।

बच्चों को ये सिखाना जरूरी होता है

- * दूधपेस्ट निगले नहीं क्योंकि इससे शरीर में फ्लोराइड की मात्रा बढ़ जाती है ।
- * कुछ देर के लिए मुख प्रक्षालन न करें । बिना निगले दूधपेस्ट को कुछ समय मुँह में रखना जरूरी है, क्योंकि इससे दाँतों की रक्षा के लिए फ्लोराइड मिलती है ।
- * मुँह प्रक्षालन के बाद पेस्ट थूक देंवे ।

18 महीने से कम आयु के बच्चों के लिए

18 महीने से कम उम्र के बच्चों में फ्लोराइड दूधपेस्ट नहीं देना चाहिए, क्योंकि उन्हें इसकी पर्याप्त मात्रा में उसके आहार और पानी से मिल जाती है ।

18 महीने से 5 वर्ष की आयु के लिए

इस वर्ग की आयु के बच्चों के लिए अल्पमात्रा वाला फ्लोराइड दूधपेस्ट दिया जाना चाहिए, क्योंकि ये बच्चे ब्रश करते समय बड़ी मात्रा में इसे निगल लेते हैं । दिन में दो बार थोड़ी सी मात्रा में पेस्ट का उपयोग करें ।

