# معصوم اور چھوٹے بچوں کے منہ کی صحت

## دانت کب نکلتے ہیں ؟

پہلے یا دودھ کے دانت عموماََ چھ ماہ کی عمر میں ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں، البتہ پہلے دانت بچے کی پیدائش کے وقت سے ہی مسوڑھوں کے نیچے نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ دانتوں کا دوسرا سیٹ یا مستقل دانت بھی پیدائش کے وقت سے نشوونما پانا شروع ہو جاتے ہیں لیکن چھ برس کی عمر تک منہ میں نمودار نہیں ہوتے۔

## دودھ کے دانت کیوں اہم ہیں ؟

پہلے دانت کھانے، باتیں کرنے اور مسکرانے کیلئے بہت اہم ہیں اور یہ جبڑوں کے بڑھنے اور پکے دانتوں کیلئے مناسب جگہ رکھنے میں معاون ہوتے ہیں۔ اگر دودھ کے دانتوں میں پیپ پڑ جائے، خراب ہو جائیں یا خرابی کی وجہ سے گر جائیں تو زیرِ نشوونما مستقل دانت متاثر ہو سکتے ہیں ؛ لہذا شروع ہی سے ان کی دیکھ بھال کی جانی چاہئے۔

## دودھ کے دانتوں کی عام تکالیف کیا ہیں ؟

**دانت نکلنا**: جب پہلے دانت نکلنا شروع ہوتے ہیں تو مختلف تکالیف جیسے مسوڑھوں کی سوجن، کھانے پینے اور سونے کے اوقات میں تبدیلی پیش آسکتی ہے۔ مسوڑھوں پر ٹیتھنگ رِنگ یا صاف انگلی سے شوگر فری جل ملنے سے ان تکالیف کی شدت کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر رال ٹپکتی ہو یا بخار چڑھنے لگے تو ایسی صورت میں بچے کو مزید پانی پینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ دانت نکلنا شدید بیماریاں جیسے ورمِ نرخرہ کا سبب نہیں بنتا۔ اگر بچہ بیمار ہے تو ڈاکٹر سے اس کا معائنہ کرانا چاہئیے اور بیماری کو دانت نکالنے پر محمول نہیں کیا جانا چاہئے۔

بچپن میں **دانت کو کیڑا لگنے** کی بیماری بہت جلد ہو سکتی ہے اور اس کی وجہ سے کئی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ بچے زندگی سے لطف اندوز ہونا چھوڑ دیں، خوراک نہ لیں، رات میں سوئیں نہ، ان کی صحیح افزائش نہ ہو، درد کی شکایت کریں اور کھیل کود اور تربیتی مشاغل پر توجہ نہ دے سکیں۔

دانتوں کے اردگرد موجود بعض بیکٹیریا غذا اور مشروبات میں موجود شکر سے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں اور تیزابیت پیدا کرتے ہین جو دانتوں پر حملہ آور ہو کر کیڑا لگنے کا سبب بنتی ہے۔ بچپن میں یہ جراثیم ماں سے بچے کو منتقل ہوتے ہیں، ماں کھانے کی چیزوں کو چکھ کر پھر بچے کے منہ میں ڈالتی ہیں۔

غذا پر دھیان دینے، اپنی نگرانی میں دانت صاف کرانے اور دانتوں کے باقاعدہ معائنہ سے دانتوں میں کیڑا لگنے کے عمل کو روکا جاسکتا ہے۔ (نیچے : **میں اپنے بچے کے دانتوں کی دیکھ بھال کیسے کروں ؟'** دیکھئے)۔

۱۲ تا ۲۴ ماہ کی عمر کے دوران **دانتوں اور منہ کو چوٹ لگنا** کافی عام ہے، خاص کر جب بچہ قدم اٹھا کر چلنا سیکھنا شروع کرتا ہے۔ چوٹ سے دانت بعض اوقات جبڑے میں واپس گھس جاتا ہے۔ زخم کی وجہ سے خون بہنے لگے جو رُک نہ رہا ہو، زخم خوردہ دانت نہ ملے یا دانت گر گیا ہو تو جلد از جلد اپنے ڈینٹسٹ سے رجوع کریں جو اس نقصان کی نوعیت پر مشورہ دے سکے۔

**انگلی یا چوسنی چوسنا** مسوڑھوں اور دانتوں کی مناسب نشوونما پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اگر بچے کو چوسنی کی ضرورت محسوس ہو تو اپنے ڈینٹسٹ سے اس بارے میں مشورہ کریں۔ چونکہ میٹھی اشیأ منہ میں رکھنے سے دانتوں میں کیڑا لگ سکتا ہے، اسلئے چوسنی کو شہد میں نہ ڈبوئیں۔

## میں اپنے بچے کے دانتوں کی دیکھ بھال کیسے کروں ؟

### متوازن غذا

اگر ممکن ہو بچے کو ماں کا دودھ پلانا ماں اور بچے دونوں کیلئے بہتر ہے۔ ابتدائی چند ماہ میں ماں کا دودھ یا فارمولا دودھ بچے کی ضروریات کے مطابق تمام غذائیت مہیا کرتا ہے۔ ۴ تا ۶ ماہ کی عمر میں بچے کو چاول، کچلے ہوئے ابلے آلو، کچلا ہوئے پھل اور سبزیوں کا استعمال کرایا جائے۔ جب بچے سے ماں کا دودھ چھڑایا جائے تو اسے میٹھی اشیأ کی عادت ڈالنے سے بچانے کیلئے بغیر چینی والی غذا کا استعمال کریں۔ دودھ چھڑانے کے بعد پہلی غذا کے طور پر رس بسکٹ وغیرہ کا استعمال نہ کیا جائے کیونکہ ان میں شوگر ہوتی ہے۔
دانتوں میں کیڑا لگنا میٹھی غذائی اشیأو مشروبات بشمول رس، بسکٹ، مٹھائیاں، بسکٹ اور شکر ملے مشروبات جیسے بے بی جوس کے کثرت استعمال کا نتیجہ ہے۔ چونکہ رات کے کھانے اور سونے کے اوقات کے دوران میٹھی غذائی اشیأو مشروبات سے اجتناب کرنا چاہئیے، لہذا ان کا استعمال صرف کھانے کے اوقات تک محدود کر دینا بہتر ہے۔ کھانے کے اوقات کے درمیان نوعمر بچوں کی توانائی ضروریات تازہ پھل، ٹوسٹ، پنیر کے پیسٹ اور دہی وغیرہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔

چھ ماہ کی عمر کے بعد بچے کو دانتوں کے تحفظ کیلئے فیڈنگ کپ کے ذریعے مشروبات دیئے جاسکتے ہیں۔ ایک سال کی عمر تک تمام مشروبات کیلئے بوتل کی جگہ کپ کو لینی چاہئے۔ کمسن بچوں کو بالخصوص سوتے وقت کپ یا بوتل میں میٹھا ملے مشروبات نہ دیں۔ بچے کی مائع کی ضرورت پانی یا دودھ سے پوری ہونی چاہئیے۔ ترش مشروبات کا متواتر استعمال دانتوں کے گھسنے کا سبب بن سکتا ہے۔

ہمیشہ شوگر فری ادویات کیلئے کہیں، اگر یہ دستیاب نہیں تو ادویات کے استعمال کے بعد (برش پر فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کی معمولی مقدار سے) دانتوں کی صفائی یقینی بنائیں۔

**دانت صاف کرنا/برش کرنا:**

جونہی دانت نکلیں دانتوں کی میل دور کرنے کیلئے چھوٹے ٹوتھ برش کے استعمال سے دن میں دو مرتبہ بچوں کے دانت صاف کرنے چاہئیں۔ اس عمر میں فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کی معمولی مقدار استعمال کی جائے۔ تین برس کی عمر تک ٹوتھ پیسٹ کی مقدار مٹر کے دانے کر برابر تک بڑھا دینی چاہئیے۔ بچوں کو اپنی غیر موجودگی میں ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش سے نہ کھیلنے دیں۔ جب تک بچے اپنے دانت خود صاف کرنے کے قابل ہوں، عموماََ سات سال کی عمر تک، انہیں اپنی نگرانی میں دانت صاف کرائیں۔ کلی کرنے کی بجائے بچوں کو تھوکنے میں مدد دیں۔ رات کو آخری عمل اور دن میں کسی ایک اور وقت دانتوں کی صفائی کریں۔

**ڈینٹسٹ سے رجوع کرنا:**

بچے کو پہلی دفعہ دندان ساز کے پاس کب لے جانا چاہئیے؟ بچوں کو کم عمری میں ہی ڈینٹسٹ کے پاس لے جانا چاہئیے۔ بچے کے جب دودھ کے دانت نکلنے لگیں، اسے اپنے ساتھ معائنہ کیلئے لے جائیں۔ ۶ یا ۷ برس کی عمر سے ہو سکتا ہے کہ ڈینٹسٹ داڑھوں میں کیڑا لگنے سے بچاؤ کیلئے مادہ بھرے fissure sealants۔

خلاصہ:

- میٹھی غذاؤں اور مشروبات کا استعمال کھانے کے اوقات تک محدود کر دیں
- بچے کو دن میں دوبار دانتوں کی صفائی میں مدد کریں
- نو عمر بچوں کیلئے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے تحفظ کا اطمینان کر لیں
- دانتوں کا معائنہ کم عمری / بچپن سے کریں
- انسدادی نگہداشت جس سے آپ کے بچے کی مدد ہو سکے، سے آگاہ رہیں؛ اس میں بچوں کے منہ کا باقاعدہ معائنہ شامل ہے۔

مزید معلومات کیلئے۔۔۔