

শিশুর দাঁত মাজার নির্দেশিকা





প্রচুর বিশেষজ্ঞের পরামর্শ উপলভ্য রয়েছে, এর মধ্যে SEND থাকা শিশুদের পরিবারের জন্য উপযোগী পরামর্শও পাবেন। উপকারী লিঙ্ক, সংস্থান এবং বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ পেতে শিশুদের দাঁত মাজার নির্দেশিকার ওয়েবসাইটটি দেখুন।



দুধের দাঁত কেন গুরুত্বপূর্ণ?



দুধদাঁত কেবল নামমাত্র দাঁত নয়। শিশুদের কামড়ানো ও চিবানো, কথা বলার বিকাশ, স্থায়ী দাঁত সঠিক স্থানে গজানো এবং হাসির সময় আত্মবিশ্বাস বাড়াতে এগুলির ভূমিকা রয়েছে।

দাঁতের যত্ন না নিলে দাঁত ক্ষয়ের কারণে ব্যথা, সংক্রমণ এবং দীর্ঘমেয়াদী মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

আপনি কি জানেন?

- 5-9 বছর বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে ক্ষয়প্রাপ্ত দাঁত তুলে ফেলা হলো সবচেয়ে সাধারণ অস্ত্রোপচার।
- 5 বছর বয়সী 5 জনের মধ্যে 1 জনের বেশি শিশুর মধ্যে দাঁতের ক্ষয় দেখা যায়, যা সম্পূর্ণ প্রতিরোধযোগ্য।
- একেবারে শুরু থেকে শিশুদের দাঁত মাজা তাদের মধ্যে শৈশব থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে ওঠা পর্যন্ত ভালো মৌখিক স্বাস্থ্যের অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করে।



শিশুর দাঁত মাজা



কখন দাঁত মাজতে হবে:

- প্রথম দাঁত উঠলেই শুরু করতে হবে।
- প্রতিদিন 2 বার দাঁত মাজতে হবে - রাতে ঘুমানোর আগে এবং অন্য কোনও সময়ে অন্তত আরও একবার।
- আপনার সন্তান খুব ছোট থাকাকালীন তার দাঁত আপনিই ব্রাশ করে দিন। এরপর অন্তত 7 বছর বয়স পর্যন্ত, অথবা সে নিজে-নিজে জুতোর ফিতা বাঁধতে পারা পর্যন্ত নজরদারি করুন।

আপনার কী কী প্রয়োজন?

ছোট মাথার, নরম বা মাঝারি-নরম ব্রিসলযুক্ত টুথব্রাশ

প্রতি 3 মাসে একবার টুথব্রাশ বদল করুন, অথবা ব্রিসল ক্ষতিগ্রস্ত হলে তার আগেই বদলান।

ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট

- 3 বছরের কম কমপক্ষে 1000ppm (পার্টস-পার-মিলিয়ন) ফ্লোরাইডযুক্ত অল্প পরিমাণ টুথপেস্ট
- 3+ বছর 1350-1500ppm ফ্লোরাইডযুক্ত মটরদানার সম-পরিমাণ টুথপেস্ট

ফ্লোরাইডের মাত্রা জানতে টুথপেস্টের প্যাকেট পরীক্ষা করুন।



কীভাবে দাঁত মাজতে হবে

- প্রতিটি দাঁতকে আলাদা-আলাদা করে, মোট 2 মিনিট ব্রাশ করতে হবে।
- দাঁত ব্রাশ করার পর জল/পানি দিয়ে মুখ ধুবেন না, শুধু থুতু ফেলুন, যাতে ফ্লোরাইড দাঁতে লেগে থাকে।
- ছোট ছোট বৃত্তাকারে ব্রাশ করতে হবে, যাতে প্রতিটি দাঁত পরিষ্কার হয়। মাড়ি এবং দাঁতের পেছনের অংশও আলতোভাবে ব্রাশ করতে ভুলবেন না।

অতিরিক্ত তথ্য, পরামর্শ এবং নির্দেশনার জন্য দাঁত মাজার নির্দেশিকার ওয়েবসাইটটি দেখুন।



সেরা পরামর্শগুলি হলো:

- 💡 শিশুকে পুরো 2 মিনিট ব্রাশ করতে উৎসাহ দিতে টুথব্রাশ করার গান বা ভিজুয়াল টাইমার/অ্যাপ (যেমন Brush DJ) ব্যবহার করুন। টুথব্রাশ করার গান পেতে আমাদের উপযোগী লিঙ্কের পেজ দেখুন।
- 💡 আয়না ব্যবহার করলে শিশু বুঝতে পারবে যে সে কোন জায়গায় ব্রাশ করছে।
- 💡 উৎসাহ দেওয়ার জন্য আপনার সন্তানের সঙ্গে তার প্রিয় খেলনার দাঁতও ব্রাশ করুন।
- 💡 ভালোভাবে দাঁত মাজার উদাহরণ দিতে শিশুর সঙ্গে একসঙ্গে দাঁত মাজুন।

ভালো মৌখিক স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার অন্যান্য উপায়

শুধু দাঁত মাজাই সব নয়। আপনার শিশুর দাঁত ও মাড়ি সুস্থ রাখতে আরও কিছু বিষয় মেনে চলা উচিত।

খাদ্যাভ্যাস

- খাদ্য বা পানীয়তে যুক্ত 'ফ্রি সুগার' (অর্থাৎ বাইরে থেকে যোগ করা চিনি) যেমন কেক, মিষ্টি, সস, জুস, স্মুদি এবং কিছু দই ও ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল কমিয়ে দিন।
- প্রধান পানীয় হিসেবে জল/পানি এবং দুধ দিন। যদি মিষ্টি পানীয় দেন, তাহলে তা কেবলমাত্র খাবারের সময় দিন এবং ভালোভাবে জল/পানি মিশিয়ে পাতলা করে দিন।
- খাবারে মিষ্টি স্ন্যাকস ও পানীয় কমান।
- পাউচ থেকে চুষে খাওয়া খাবারের ব্যবহার সীমিত করুন। এগুলো ব্যবহার করলে চুষে না খেয়ে চামচে ঢেলে খাওয়ান।

বোতল, কাপ এবং চুমুক দিয়ে পান করা

- 6 মাস বয়স থেকে খোলা কাপ বা ফ্রি-ফ্লো ভালভযুক্ত কাপ ব্যবহার করা শুরু করুন।
- 12 মাস বয়স থেকে এমন বোতল বা চুমুক দেওয়ার কাপ এড়িয়ে যান যেগুলো থেকে চুষে খেতে হয়।

দাঁতের ডাক্তারের কাছে যাওয়া

- প্রথম দাঁত ওঠার পর এবং প্রথম জন্মদিনের আগেই আপনার সন্তানের প্রথম ডেন্টাল অ্যাপয়েন্টমেন্ট স্থির করুন।
- নিয়মিত চেক-আপ চালিয়ে যান – দাঁতের ডাক্তার সমস্যা আগেই শনাক্ত করতে পারেন এবং দাঁত ক্ষয় প্রতিরোধে সাহায্য করেন।
- আপনার শিশুর মৌখিক স্বাস্থ্যের যত্ন সম্পর্কে ডেন্টাল টিমের কাছে পরামর্শ নিন।

বিশেষ শিক্ষাগত চাহিদা এবং অক্ষমতা (SEND) থাকা শিশুদের সহায়তা

SEND আছে এমন শিশুদের, বিশেষ করে যাদের সংবেদনশীলতা, অঙ্গসঞ্চালন দক্ষতা বা আদান-প্রদান করার সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য দাঁত ব্রাশ করা বেশি কঠিন হতে পারে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ভালো দাঁত মাজার রুটিন গড়ে তোলা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ বড় শিশুদের জন্য এটি শুরু করা আরও সমস্যাজনক হতে পারে। এই বিষয়ে প্রচুর বিশেষজ্ঞ পরামর্শ ও নির্দেশনা পাওয়া যায়।

অতিরিক্ত তথ্য, পরামর্শ এবং নির্দেশনার জন্য শিশুদের দাঁত মাজার নির্দেশিকার ওয়েবসাইটটি দেখুন।



সেরা পরামর্শগুলি হলো:

- ভিন্ন ভিন্ন স্বাদের টুথপেস্ট বা বিভিন্ন আকার ও টেক্সচারের টুথব্রাশ ব্যবহার করে দেখা।
- ধীরে ধীরে দাঁত মাজা শুরু করা: প্রথমে ছোট্ট টুথব্রাশ ছোঁয়ানো, তারপর ধাপে ধাপে মুখের ভিতরে নিয়ে যাওয়া।
- ভিন্ন জায়গায় (যেমন শোবার ঘর বা সোফায়) ব্রাশ করলে শিশুরা আরও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারে।

এই নির্দেশিকাটি যৌথ উদ্যোগে তৈরি করা হয়েছে:

ArkStart

**BBC
CBeebies
PARENTING**

be
BIG EDUCATION

**British Society of
Paediatric Dentistry**

**Busy
Bees.**
The best start in life

**Collective
Futures**

**Confederation
of School Trusts**

corampacey

**Dingley's
Promise**

**early
years
alliance**

easypeasy

ERIC
The Children's Bowel & Bladder Charity

henry
Healthy Start, Brighter future

**HOME
START**

iHV
Institute of
Health Visiting
Excellence in Practice

Kindred²

**Leys
Nurseries**

**Local
Government
Association**

NDNA*
National Day Nurseries Association

**Oral Health
Foundation**
Better oral health for all

Parentikind

REACH2
ACADEMY TRUST

tiney