

দাঁতের যত্ন

আমরা জানি দাঁত থাকতে দাঁতের মর্যাদা দেয়া উচিত। নতুবা পরে পস্তাতে হয়। এমন চিরাচরিত সাবধান বাণী জেনেও আমরা প্রায়শই দাঁতকে অবহেলা করি। এর পরিণাম হতে পারে ভয়াবহ। ডা. অরুণ রতন চৌধুরী জানান এ সম্পর্কে...

জন্মের আগে: সাধারণভাবে আমরা মনে করি যে দাঁত ওঠার পর দাঁতের যত্ন শুরু হয়। এ ধারণাটা সম্পূর্ণ ভুল। মায়ের পেটে যখন শিশুর বয়স চার মাস তখন থেকেই কিন্তু শুরু হয় শিশুর দাঁতের গঠন প্রক্রিয়া। আর সে কারণেই গর্ভধারণ করার পরে প্রচুর পরিমাণ শাকসবজি, ভিটামিন খাওয়া অত্যন্ত জরুরি।

জন্মের পর: জন্মের পর যে বিষয়টার ওপর বেশি লক্ষ্য রাখতে হবে, তা হচ্ছে নবজাত শিশু যেন বুকের দুধ খায়। কেননা বুকের দুধে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন, ক্যালসিয়াম আছে। যা শিশুর দাঁতের গঠন এবং তার ক্ষয়রোধে সহায়ক।

খেয়াল রাখুন: বাচ্চার বয়স যখন ৬ মাস তখন দুধদাঁত দেখা যায়। দুধ খেতে খেতে প্রায়ই শিশুরা ঘুমিয়ে যায়। এ সময় খুব সচেতন থাকা প্রয়োজন যেন তার মাড়িতে দুধ লেগে না থাকে। কারণ দাঁত বা মাড়ির ওপর দুধের এই প্রলেপ দাঁতের ক্ষয় করতে পারে। পানি খাইয়ে বা কাপড় ভিজিয়ে এই লেগে থাকা দুধ মুছে ফেলতে হবে।

খেলনা হিসেবে ব্রাশ: এখন নানা রকম মিউজিক্যাল ব্রাশ পাওয়া যায়। ৭-৮ মাস বয়সে শিশু যখন নানা জিনিস দিয়ে খেলা করে তখন এই নানা সুরের ব্রাশ তাকে আকৃষ্ট করে। খেলনা হিসেবে এই ব্রাশ পেলে সে পরিচিত হবে



জিনিসটির সঙ্গে। তার কাছে দাঁতের ব্রাশের গ্রহণযোগ্যতাও বাড়বে। তবে খেলার সময় ব্রাশটি যেন অবশ্যই পরিষ্কার থাকে।

চকলেটের ভূমিকা: বাবা-মা বা অন্য আত্মীয়রা অত্যন্ত আদরের সঙ্গে শিশুদের যে ক্ষতিটা করে থাকেন, তা হচ্ছে বাজারে পাওয়া যায় নানা রঙের নানা মানের চকলেট, চুইংগাম ইত্যাদি খাইয়ে। আধুনিক যুগে বাচ্চাকে চকলেট খাওয়ানো যাবে না এ কথা খুবই অমানবিক শোনাবে। কিন্তু তা যেন পরিমিত হয়। আর যেটা সবচেয়ে বেশি অনুসরণযোগ্য তা হচ্ছে চকলেট খাওয়ার পর অবশ্যই দাঁত ব্রাশ করে ফেলতে হবে।

শাকসবজি-ফলমূল: শিশুরা একটু বড় হতে থাকলেই তাদের শাকসবজি এবং ফলমূল পরিমিত পরিমাণে খাওয়াতে হবে। পেয়ারা, আমলকি, কামরাঙা, শসা, সালাদ ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে খাবে। তাতে দাঁত শক্ত হবে। প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে।

বছরে একবার: এই বিষয়টি আমাদের দেশে একেবারেই চর্চা নেই। বছরে অন্তত একবার দাঁতের ডাক্তারের কাছে গিয়ে সাধারণ চেকআপ করাতে হবে।

ব্রাশ করা শুরু: সাধারণত দুই বছর বয়স থেকে শিশুদের ব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজার অভ্যাস করানো যেতে পারে। ব্রাশের ব্রিস্‌ল যেন অবশ্যই

শিশুর যত্ন

নরম হয়। আর রঙে চঙে টুং টাং শব্দ করা ব্রাশ হলে শিশুরা সহজেই আকৃষ্ট হবে।

পেস্ট: সাধারণত ফ্লোরাইডযুক্ত পেস্ট দিয়ে দাঁত ব্রাশ করাটাই ভালো। আর ৬ মাস পর পর পেস্টের ব্রান্ড পাল্টানো উচিত।

কখন ব্রাশ করবেন: সকালে নাস্তার পর, রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে দাঁত ব্রাশ করার উপযুক্ত সময়। প্রয়োজনবোধে দুপুরে খাওয়ার পরও দাঁত ব্রাশ করা যেতে পারে।

শিল্পী মহলানবীশ



আপনার সন্তানের ভেতর
আগিয়ে তুলুন অসীম সম্ভাবনা

• হজমে সাহায্য করে • ক্ষুধা বাড়ায়
 সুস্থির ক্রিয়ালব্ধ সহায়তা করে | বেশ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

এলডোগ্রো প্রি- বাড়ন্ত শিশুদের জন্য বিশেষভাবে তৈরি

স্বাস্থ্যে সুস্থ ক্রিয়ালব্ধ হইবে | এক বছর বয়স পর্যন্ত ক্রিয়ালব্ধ হইবে

আপনার সন্তানের ভেতর
আগিয়ে তুলুন অসীম সম্ভাবনা

• হজমে সাহায্য করে • ক্ষুধা বাড়ায়
 সুস্থি ক্রিয়াকারী সহায়তা করে | বেশ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

এলডোগ্রো প্রি- বাড়ন্ত শিশুদের জন্য বিশেষভাবে তৈরি

স্বাস্থ্যে সুস্থ শিশুই হৈছে | এক সন্তানকে কখনও মারি কখনো মারতে হবে না

আপনার সন্তানের ভেতর
 জাগিয়ে তুলুন অসীম সম্ভাবনা

• হজমে সাহায্য করে • ক্ষুধা বাড়ায়
 সুস্থির ক্রিয়ালব্ধতা বজায় রাখে প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

এলডোগ্রো প্রি- বাড়ন্ত শিশুদের জন্য বিশেষভাবে তৈরি

স্বাস্থ্যে সুস্থ শিশুই হোক। এক ছাত্রের কবর হয়ে শিশুর মৃত্যু হোক না।

আপনার সন্তানের ভেতর
আগিয়ে তুলুন অসীম সম্ভাবনা

• হজমে সাহায্য করে • ক্ষুধা বাড়ায়
 সুস্থির ক্রিয়াক্ষমতা বজায় রাখে • বিশেষ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

এলডোগ্রো প্রি- বাড়ন্ত শিশুদের জন্য বিশেষভাবে তৈরি

স্বাস্থ্যের দুন্দুভ বিলাস হৈছে। এক ছাত্রের কবর হয়ে গিয়েছিল মৃত্যু রোগে।

আপনার সন্তানের ভেতর
 জাগিয়ে তুলুন অসীম সম্ভাবনা

• হজমে সাহায্য করে • ক্ষুধা বাড়ায়
 সুস্থির ক্রিয়াকলাপে সহায়তা করে | বেশ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

এলডোগ্রো প্রি- বাড়ন্ত শিশুদের জন্য বিশেষভাবে তৈরি

স্বাস্থ্যের দুন্দুভ বিক্রয় হৈছে | এক সন্তানকে কখনও মারাত্মক কিছু হতে দেবে না