

# हॉठ उठाना सीखें और दंत क्षय की रोकथाम करें



ये बच्चे स्वस्थ दिखाई पड़ते हैं  
लेकिन इन्हें दंत क्षय होना संभव है।

# शिशुओं के दांत महत्वपूर्ण हैं

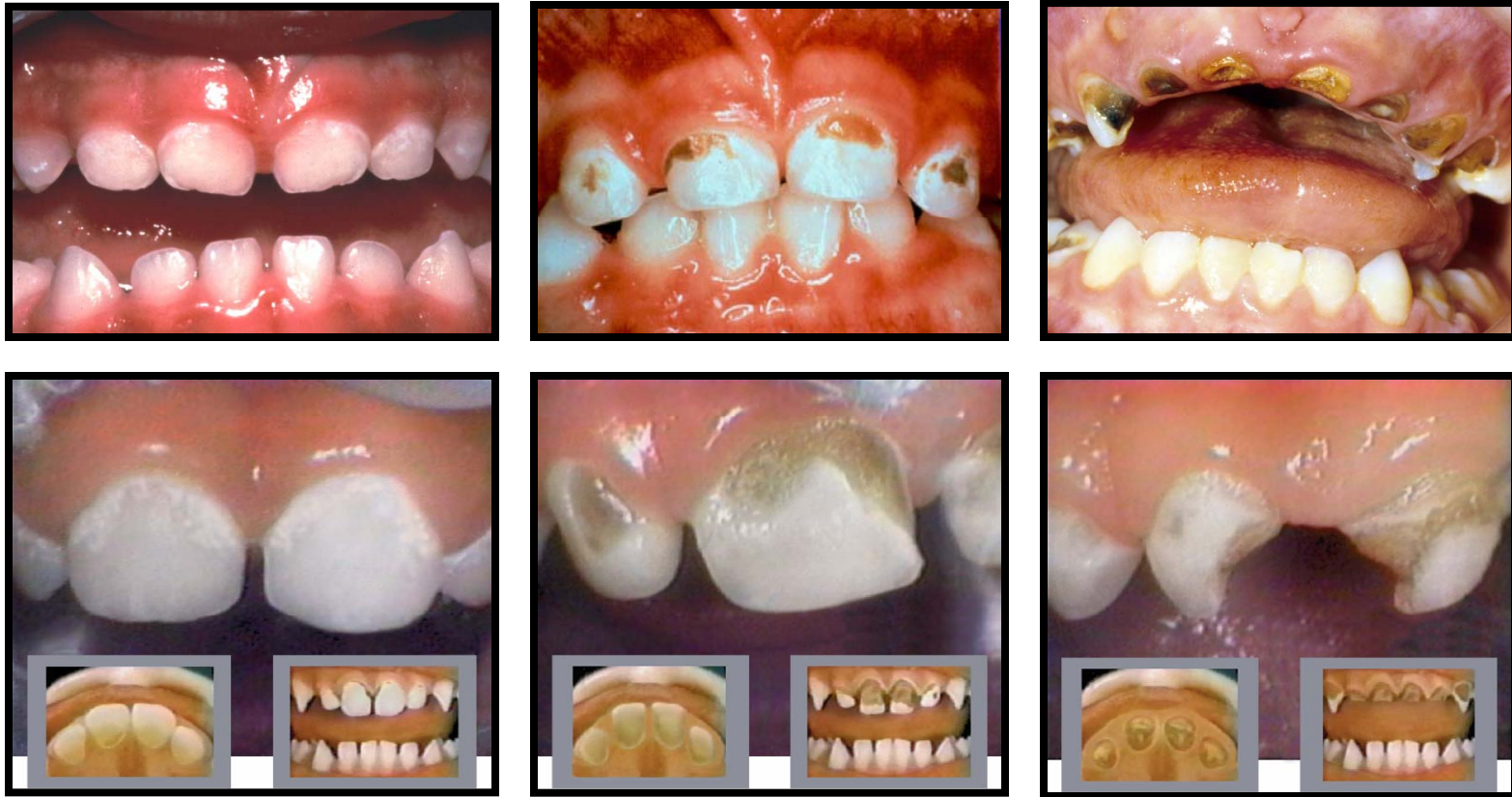
- वे बच्चों को भली-भांति खाने और मजबूत बनने में सहायक होते हैं।
- वे बच्चों के साफ-साफ बोलन में सहायक हैं।
- वे बच्चों को स्थाई दांत सीधे-सीधे और स्वस्थ निकलते हैं।
- वे आपके बच्चे को 6-12 वर्ष की आयु में निकलते हैं!
- आपके बच्चा एक स्वस्थ मुस्कान की अनुभूति करेगा।



बच्चों के मुह में केविटीज़ का मुख्य कारण जीवाणु और बैक्टीरिया को मुख्य कारण है।

क्या आपको मालूम था कि प्रत्येक व्यक्ति के मुंह में जीवाणु पाए जाते हैं?

इस प्रत्येक व्यक्ति को अपने दांत प्रतिदिन साफ करने चाहिए, यहां तक की बच्चों को भी।



केविटीज़ कुछ ही दिनों में भयंकर रूप ले सकता है।

# केविटीज़ को रोका जा सकता है

- जैसे ही आपको अपने शिशु के दांत दिखाई दे उन्हें मुलायम टुथ ब्रुश से साफ / ब्रुश करें।
- अपने बच्चे को दूध अथवा जूस पीते समय नहीं सोने दें।
- अपने नन्हे-मुन्ने को पूरे दिन गिरीदार फल, अनाज, कुतरने अथवा जूस पीने न दें।
- अक्सर ब्रुश करके अपने नन्हे-मुन्ने के साथ अथवा भोजन के बाद अच्छी करने की आदत डालें।
- बच्चा अपने परिवार से बड़ी तेजी से सीखता है। बच्चे के लिए इसे खुशनुमा बनाएं।

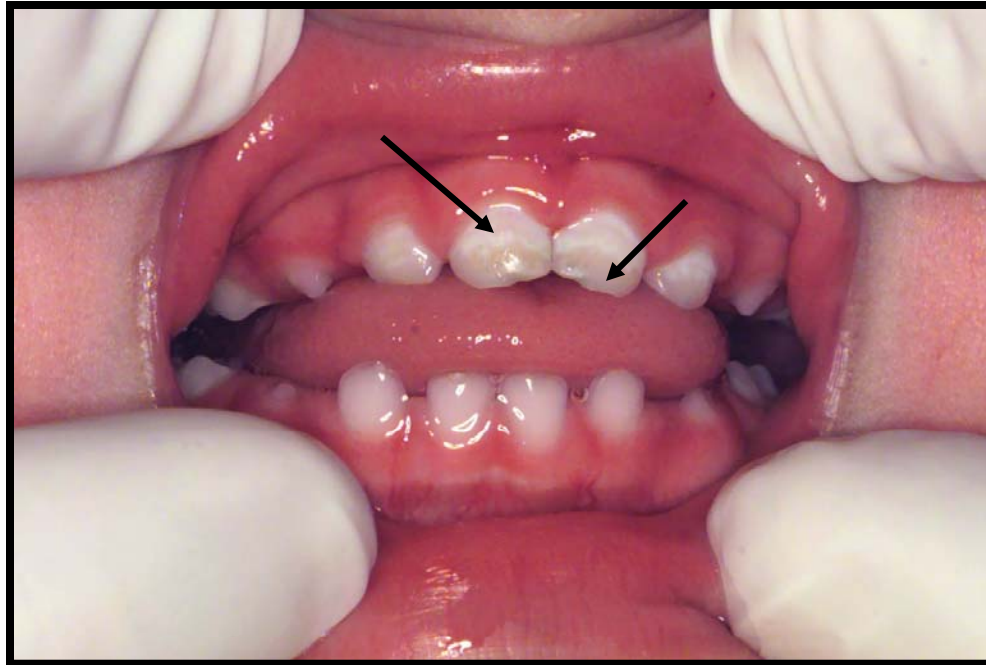
# होठों को कैसे उठाएं

- अपने बच्चे को फर्श के उपर कंबल पर लिटाएं यदि आप अकेले हैं।
- अपने एक मित्र की सहायता से आपकी गोद में लेट सकता है।
- हल्के से अपने बच्चे के होंठ खोलें और सभी दांतों को देखें।
- क्या आपको सफेद अथवा हल्के भूरे दाग दिखाई देते हैं?

यदि ऐसा है तो अपने डॉक्टर से मिलने के लिए कॉल करें।



होंठों को उठाकर सफेद या हल्के भूरे दागों की जांच करें।  
आपका शिशु अपने दांतों की जांच करा लेगा।



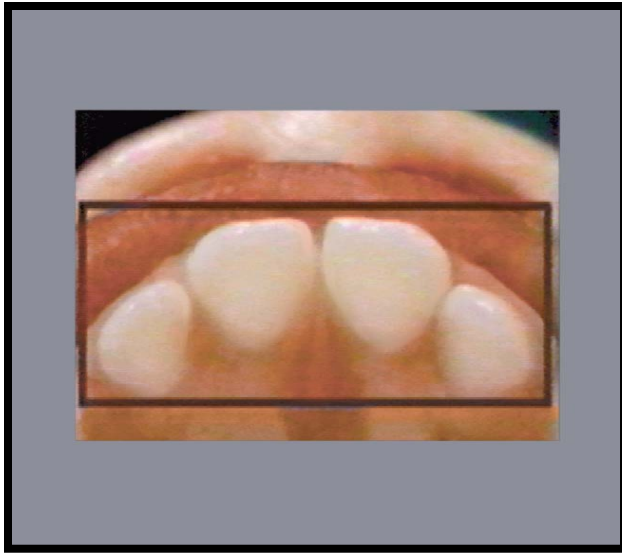
क्या आपको सफेद या हल्के भूरे दाग दिखाई देतो हैं?  
यदि आप ऐसा करते हैं तो अपने दंत चिकित्सक को कॉल करें एवं एपाइंटमेंट लें।



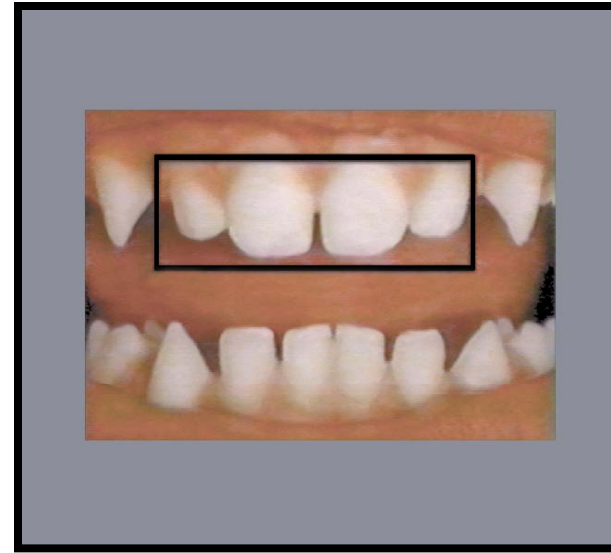
अपने शिशु के दांतों को पीछे अथवा सामने से देखने के लिए मुंह वाले शीशे का प्रयोग करें।



यही वह स्थान है जहां से दंत क्षय शुरू होता है।



पीछे से



आगे से



## होटों को उठाएं और दंत क्षय रोकें



- जांच कराने एवं दंत क्षय को रोकने के लिए गर्वित महसूस करें।
- परेशान न हों यदि आपके बच्चे के दांतों पर दाग आ जाते हैं।
- अपने दंत चिकित्सक से अपाइंटमेंट लें।
- हम सहायता कर सकते हैं!

## जल्दी होने वाले क्षय का उपचार संभव है

- चिकित्सक को ड्रिल का प्रयोग अथवा आपको बच्चे को शॉट देने की जरूरतजरूरत नहीं पड़ेगी यदि उपचार जल्दी कराया जाता है।
- चिकित्सक क्षय को कम अथवा वापिस करने में सहायता के लिए विशेष फ्लोराइड वार्निश पर ब्रुश कर सकता है।
- जब क्षय की बुरी दशा होती है तो यह बहुत ही कष्टकारी होता है और इसके लिए उपचार की जरूरत हो सकती है। क्योंकि कोई भी अपने बच्चे का दर्द नहीं सह सकता।
- यदि आप अपने बच्चे के दांत प्रतिदिन साफ करते हैं तो प्रत्येक महीने अपने बच्चे के होंठ उठाकर देखें, और सर्जरी स्नैक्स को कम करें, आपके शिशु के दांत मजबूत होने और स्वस्थ रहने का पूरा-पूरा मौका है।