

দাঁত ওঠাজড়িত সমস্যা



প্রত্যেক শিশুর এই অভিজ্ঞতা হয়

শিশুদের প্রথম মুখ্য দাঁত ওঠার (দুধের দাঁত) সময় আলাদা হয়। কয়েকজন একটি দাঁত নিয় জন্মায়, আর অন্যদের এক বছর পর্যন্ত কোনও দাঁত থাকে না। দাঁত সাধারণত উঠতে শুরু করে বাচ্চাদের চার থেকে নয় মাসের মধ্যে, যদিও প্রত্যেক শিশুর দাঁত তাদের গতিতে উঠবে। একে বলা হয় 'টিদিং'। কিছু শিশুর কয়েকটি লক্ষণ দেখা দেয় আবার অন্যদের অনেক বেশি কষ্ট হয়। কিছু দাঁত কোনও ব্যথা বা অস্বস্তি ছাড়াই ওঠে। অন্য সময় আপনি দেখতে পারেন মাড়ি টাটিয়েছে এবং লাল হয়েছে যেখান দিয়ে দাঁতটি উঠছে, বা একটি গাল লাল হয়ে গেছে। আপনার শিশু দাঁতে দাঁত ঘষতে পারে, কুরে কুরে খেতে পারে এবং প্রচুর চিবোতে পারে অথবা খিটখিটে হতে পারে।

কিছু লোক টিদিংয়ের দরুন ব্যাপক উপসর্গের কথা বলেন, যেমন উদরাময় এবং জ্বর। যদিও, এই উপসর্গগুলি যে যুক্ত তা প্রমাণ করার জন্য গবেষণা করা হয় নি। আপনার শিশুকে আপনি সবথেকে ভাল জানেন। তাদের আচরণ অস্বাভাবিক লাগলে, অথবা তাদের উপসর্গগুলি চরম হলে বা আপনার উদ্বেগ হলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন। উৎস: www.nhs.uk

আপনার বাচ্চার দাঁতের যত্নের নিত্যসূচীর বিষয়ে ভাবুন। একটি নরম বেবি টুথব্রাশে পরিবারের টুথপেস্ট বুলিয়ে তাদের দাঁত ব্রাশ করতে পারেন। আপনার বাচ্চার বয়স 2-3 বছর হলে তাকে অবশ্যই একজন দাঁতের ডাক্তারের কাছে নাম লেখাতে হবে এবং তার বার্ষিক যাচাই হওয়া নিশ্চিত করতে হবে। শিশুকেন্দ্রের কর্মীবৃন্দ এবং স্বাস্থ্যকর্মীরাও আপনার বাচ্চার দাঁতের স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন - পরামর্শ চাইতে দ্বিধা করবেন না।

1.

আমার শিশুর গাল লাল হয়ে গেছে এবং তাকে একটু হতাশ ও খিটখিটে দেখাচ্ছে।

2.

আপনি কী টিদিংয়ের বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলেছেন? আপনি কী আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে বিকল্পগুলি আলোচনা করেছেন?

3.

কোনও একটি জেল অথবা **চিনিমুক্ত** লভ্য শিশুর প্যারাসিটামল খাইয়ে দেখুন। আপনার দুশ্চিন্তা হলে এবং অবস্থা ঠিক মনে না হলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মী বা জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

ফার্মাসিউটের পরামর্শ

আপনার শিশুর অস্বস্তি থাকলে, আপনার স্থানীয় ফার্মেসি থেকে আপনি কিছু ওষুধ কিনতে পারেন। এই ওষুধগুলিতে সামান্য পরিমাণ বেদনানাশক থাকে, যেমন প্যারাসিটামল, যা অস্বস্তি দূর করতে সাহায্য করে। ওষুধটি **চিনিমুক্ত** হওয়া উচিত। ওষুধটি আপনার বাচ্চার বয়সের জন্য উপযুক্ত সেটা জানার জন্য আপনি অবশ্যই সব নির্দেশ পড়বেন।

আপনি মাড়ির উপরে **চিনিমুক্ত** টিডিং জেলও ঘষে দিতে পারেন।

দাঁতের স্বাস্থ্য প্যাকের বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন যেগুলি নিয়মিত স্বাস্থ্য যাচাইয়ের সময়ে দেওয়া হয়।

স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ

আপনার শিশুকে শক্ত কিছু চিবোতে দিলে কাজ দিতে পারে যেমন একটি টিডিং রিং। টিডিং রিং আপনার শিশু নিরাপদে চিবোতে পারবে, যা তাদের অস্বস্তি বা ব্যথা দূর করতে সাহায্য করতে পারে। কিছু টিডিং রিং প্রথমে ফ্রিজে ঠান্ডা করে নেওয়া যেতে পারে।

বহু উপসর্গের কারণ টিডিংকে মনে করা হয় - ফুসকুড়ি, কাঁদা, খিটখিটে মেজাজ, নাক দিয়ে জল গড়ানো এবং অতিরিক্ত নোংরা ন্যাপি। অসুখের লক্ষণগুলি 'টিডিং সংক্রান্ত' ভেবে উপেক্ষা করবেন না।

উৎস: www.nhs.uk

দাঁতের যত্নের জন্য দাঁতের ডাক্তারের 4 টি সুপারামর্শ:

1. দিনে দুবার দাঁত পরিষ্কার করবেন, এই মিনিটের জন্য, বিশেষত রাতে।
2. খাওয়ার সময় ছাড়া অন্য সময় মিষ্টি জিনিস দেবেন না।
3. প্রতি ছয় মাস অন্তর দাঁতের ডাক্তারকে দেখবেন।
4. বোতলে ফলের রস দেবেন না। আপনার শিশু বোতলটি একটি কমফটার হিসাবে তখনও ব্যবহার করতে চাইতে পারে ফলে বহুক্ষণ ধরে চুষতে পারে, এবং তাতে চিনি ও অ্যাসিড দাঁত নষ্ট করার জন্য প্রচুর সময় পেয়ে যায়।

একজন NHS দাঁতের ডাক্তারের কাছে যাওয়ার জন্য **NHS 111**-কে কল করুন অথবা www.nhs.uk ওয়েবসাইট দেখুন।