

# دانت نکلنے سے متعلقہ پریشانی



ہر بچہ اس مرحلہ سے گزرتا ہے

وہ وقت جس میں بچوں کے ابتدائی بنیادی دانت (دودھ کے دانت) نکلتے ہیں مختلف ہوتا ہے۔ کچھ پہلے ہی سے دانت کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں، جب کہ دوسروں کے ایک سال تک کوئی دانت نہیں نکلتے۔ دانت عام طور پر اس وقت نظر آنا شروع ہوتے ہیں جب کوئی بچہ چار سے نو مہینے کا ہوتا ہے، تاہم یہ ہر بچہ میں اپنی خود کی رفتار سے نشو و نما پاتا ہے۔ اسے 'دانت نکلنا' کے طور پر جانا جاتا ہے۔ کچھ بچوں میں صرف چند علامات نظر آتی ہیں جب کہ دوسروں کے لئے یہ بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ کچھ دانت بلا کسی درد یا تکلیف کے ہی نکل آتے ہیں۔ دوسرے اوقات میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ وہاں مسوڑے میں تکلیف اور سرخی ہے جہاں سے دانت نکل رہا ہے یا یہ کہ ایک گال سرخ ہے۔ آپ کے بچہ کی رال ٹپک سکتی ہے، وہ بہت زیادہ دانت کاٹ سکتا اور چبا سکتا ہے یا پریشان ہو سکتا ہے۔

کچھ لوگ متعدد علامات، جیسے اسہال اور بخار، کو دانت نکلنے سے جوڑتے ہیں۔ تاہم، اسے ثابت کرنے کے لئے کوئی تحقیق نہیں کی گئی ہے کہ یہ علامات مربوط ہیں۔ آپ اپنے بچہ کو سب سے بہتر جانتے ہیں۔ اگر ان کا رویہ غیر معمولی لگتا ہے، یا علامات شدید ہیں یا آپ کے لئے تشویش کا باعث بن رہی ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔ ذریعہ: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

اپنے بچہ کے دانت کی نگہداشت کے معمول کے بارے میں سوچیں۔ آپ بچوں کے نرم ٹوتھ برش سے یا گھرانے کے ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی مقدار سے ان کے دانتوں کی صفائی کر سکتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ 2-3 سال کی عمر تک دانت کے کسی ڈاکٹر کے یہاں رجسٹرڈ ہو اور اس کی سالانہ جانچ ہو۔ مرکز اطفال کا عملہ اور معائنہ کاران صحت بھی آپ کے بچہ کی منہ کی صحت کے بارے میں آپ کو صلاح دے سکتے ہیں - بس پوچھیں۔

## 1.

میرے بچے کے گال سرخ ہیں اور وہ تھوڑا مایوس اور بد مزاج لگتا ہے۔

## 2.

کیا آپ نے اپنے معائنہ کار صحت سے دانت نکلنے کے بارے میں پوچھا ہے؟ کیا آپ نے اختیارات کے بارے میں اپنے فارماسسٹ سے بات کی ہے؟

## 3.

کچھ جیلی یا شوگر فری بچوں کا پیراسیٹامول آزمائیں جو دستیاب ہیں۔ اگر آپ فکرمند ہیں اور معاملات ٹھیک نہیں لگ رہے ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے رابطہ کریں۔

## فارماسسٹ کہتے ہیں

اگر آپ کا بچہ بے چین ہے تو آپ اپنی مقامی فارمیسی سے کچھ دوائیں خرید سکتی ہیں۔ ان دواؤں میں دردکش دوا جیسے پیراسیٹامول کی تھوڑی مقدار شامل ہوتی ہے، تاکہ کسی بھی تکلیف کو کم کرنے میں مدد ملے۔ یہ دوا بھی شوگر فری ہونی چاہئے۔ یقینی بنائیں کہ آپ تمام ہدایات اور اس بارے میں پڑھ لیں کہ مصنوعہ آپ کے بچہ کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہے۔

آپ مسوڑے پر ملا جانے والا شوگر فری ٹینڈنگ جیل بھی آزما سکتی ہیں۔

اپنے معائنہ کار صحت سے منہ کی صحت کے ان مفت طبی پیک کے بارے میں پوچھیں جو معمول کی طبی جانچوں میں دئے جاتے ہیں۔

## معائنہ کار صحت کہتے ہیں

آپ کے بچہ کو چبانے کے لئے کوئی سخت چیز جیسے دانت نکلنے سے متعلقہ چھلا دینے سے مدد مل سکتی ہے۔ دانت نکلنے سے متعلقہ چھلے آپ کے بچہ کو ایسی چیز فراہم کرتے ہیں جسے وہ محفوظ طریقہ سے چبا سکیں، جس سے ان کی بے چینی یا تکلیف کم ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ دانت نکلنے سے متعلقہ کچھ چھلے پہلے فریج میں ٹھنڈے کئے جا سکتے ہیں۔

اس طرح کی تمام چیزیں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں - جیسے چکتے، رونا، چڑچڑاپن، ناک بہنا اور زیادہ گندے نیپیز۔ دھیان رکھیں کہ یہ سمجھ کر کہ یہ 'بس دانت نکلنے کی وجہ سے ہے' ایسی چیزوں کو نظر انداز نہ کریں جو بیماری کی علامات ہو سکتی ہیں۔

ذریعہ: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## دانت کی نگہداشت سے متعلق دانت کے ڈاکٹر کے 4 مفید اشارے:

1. دن میں دو بار دانت صاف کریں، دو منٹ تک، خاص طور پر رات میں۔
2. شکر کو صرف کھانے کے اوقات تک ہی محدود رکھیں۔
3. دانت کے ڈاکٹر سے ہر چھ مہینے پر ملاقات کریں۔
4. جوس کے مشروبات بوتل میں نہ دیں۔ آپ کا بچہ ایک تسکین آمیز چیز کے طور پر بوتل کا استعمال ابھی بھی پسند کر سکتا ہے اور اسے گھنٹوں چوس سکتا ہے، جس سے شکر اور تیزاب کو دانتوں کو خراب کرنے کے لئے بہت سارا وقت مل جاتا ہے۔

NHS کے دانت کے ڈاکٹر تک رسائی میں مدد کے لئے **NHS 111** پر کال کریں یا دیکھیں [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)