

## جوف کا سبب کیا ہوتا ہے؟

اگر آپ روزانہ اپنے دانتوں میں برش نہیں کرتے، تو آپ کے دانتوں پر جراثیم کی ایک موٹی تہہ جم جاتی ہے۔ یہ جراثیم ایسا تیزاب خارج کرتے ہیں جو دانتوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو میٹھی چیزیں بہت زیادہ کھاتے یا پیتے ہیں ان کے منہ میں خاص طور پر جراثیم کی بڑی تعداد ہوتی ہے۔ وہ تیزاب دانت کے مینا کو کھاتا ہے جو جوف کا سبب بنتا ہے۔

یہ جراثیم مسوڑوں کو متاثر کرتے ہیں جس سے ان میں سوجن آجاتی ہے اور جب دانتوں میں برش کیا جاتا ہے تو ان سے خون نکلتا ہے۔

## حادثات کی صورت میں

بچے عموماً گر پڑتے ہیں، جس سے ان کے دانتوں پر ضرب پڑتی ہے۔ اگر خون نکلے، کوئی دانت ہلنے لگے، ٹیڑھا ہو جائے، اندر کی طرف دب جائے یا گر جائے تو خدمات دندان سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو پتہ نہ چلے کہ دانتوں کو کوئی نقصان ہوا ہے یا نہیں تب بھی حفاظتی طور پر دانتوں کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

## دودھ کا جو دانت گر گیا ہو اسے دوبارہ نہ لگائیں!

اگر آپ کو اپنے بچے کے دانتوں کے بارے میں مزید سوالات پوچھنے ہیں تو (Folktandvården) قومی خدمات دندان میں فون کرنے کے لئے آپ کا خیر مقدم ہے۔

م سے آپ کو ضرورت پڑنے پر آپ کے اپنے اور آپ کے بچے کے منہ کی صحت کے بارے میں مشورے اور ہدایات ملتی ہیں۔ ہم ہر عمر کے لوگوں کے دانتوں کا علاج کرتے ہیں۔

مزید معلومات کے لئے پڑھیں،

[www.folktandvardenskane.se](http://www.folktandvardenskane.se)



چھوٹے، نرم ٹوتھ برش کا استعمال کریں - مناسب برش فارمیسیوں اور سپر بازاروں میں مل سکتے ہیں۔

آپ کے بچے کو چاہئے کہ اس حال میں سونے کے لئے جائے کہ اس کے دانت صاف ہوں!

### فلورین دانتوں کو مضبوط کرتی ہے

فلورین دانتوں کے انیمل کو مضبوط کرتی ہے۔ بچے کی چھوٹی انگلی کے ناخن کے برابر فلورین والی دانتوں کی کریم استعمال کریں۔ جوں ہی پھلا دانت نظر آئے، اپنے بچے کے دانت برش کرنا شروع کر دیں۔

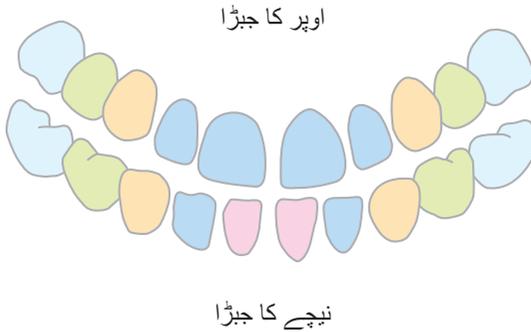


اگر آپ کے بچے کو ضرورت ہوگی تو آپ کا دانت کا ڈاکٹر گولیوں اور منجن کی شکل میں اضافی فلورین کے مرکبات کی صلاح دے گا۔

کیا آپ کا اپنا کنواں ہے؟ اگر پانی مریض کے لئے یا چھوٹے بچوں کے پینے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے تو پانی کا تجزیہ لازمی طور پر کیا جانا چاہئے۔ اس بارے میں آپ کی مقامی مقتدرہ آپ کو صلاح دے سکتی ہے۔

### دودھ کے دانت کب نکلتے ہیں۔

	6 سے 8 ماہ
	8 سے 12 ماہ
	14 سے 16 ماہ
	17 سے 19 ماہ
	23 سے 30 ماہ



## بچوں کے دانت

بالغان کے بالمقابل بچوں کے بارے میں اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ وہ جوف کے شکار ہوں۔ شیریں مشروبات اور کھانے، مٹھائیاں اور اسنیک کا بکثرت استعمال جوف کے خطرے کو بڑھاتے ہیں۔

## کھانا اور مشروب

اپنے بچے کو کھانوں کے مقررہ اوقات - تین اصل کھانے اور درمیان میں دو اسنیک کا عادی بنائیں۔ اپنے بچے کو کھانوں کے اوقات کے درمیان کھانے کی اجازت نہ دیں۔ کھانے یا پینے کے بعد دانتوں کو چند گھنٹے «آرام» کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے بچے کو پیاس بجھانے کے لئے پانی پینے کا عادی بنائیں۔ خوش ذائقہ اشیاء اور ہلکی مشروبات کو «تقریبات» کے لئے مخصوص رکھیں - انہیں روزانہ نہ لیں!

بچے کو رات میں شیریں مشروبات، پھلوں کے رس یا بوتل میں دودھ دینے سے جوف کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ شیریں سیال مادہ منہ میں زیادہ دیر تک رہتا ہے۔

یاد رکھیں کہ بسکٹ، کشمش، مزیدار اسنیک اور چپکنے والی مٹھائیاں دانتوں سے چپک جاتی ہیں اور منہ میں زیادہ دیر تک رہتی ہیں - آپ یہ چیزیں اپنے بچوں کو روزانہ نہ دیں۔

ان بچوں کو بکثرت چھاتی سے دودھ پلانا بالخصوص رات کے وقت، جن کے دانتوں کی کچلی پہلے ہی نکل چکی ہو، جوف کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔

## انرک شرب

جیسے ہی ابتدائی دانت نکلتے ہیں اپنے بچے یا بچی کو دانتوں میں برش کرنے کا عادی بنائیں۔ بچے جب تک کہ وہ تقریباً آٹھ سال کے نہیں ہوجاتے اپنے دانتوں میں خود سے اچھی طرح برش نہیں کر سکتے۔ ہر روز صبح اور شام کو برش کرنے میں اپنے بچے یا بچی کی مدد کریں۔

دودھ کے دانتوں کی چبانے والی سطح پر برش کریں - دانت «ناہموار» ہوتے ہیں اور انہیں مکمل صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مسوڑوں پر اس جگہ ہلکی حرکت کا استعمال کرتے ہوئے برش کریں جہاں چیزیں جمع ہوتی ہیں۔

# بچوں کے دانتوں سے متعلق صلاح

