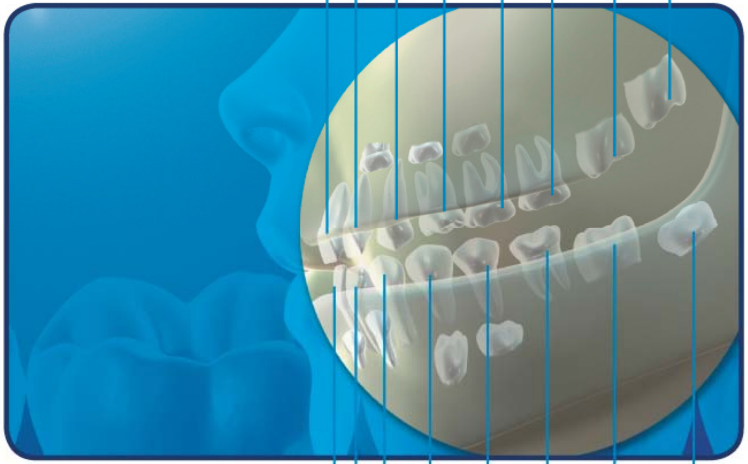
# बच्चों के दांत

बच्चों के दांत जन्म से पहले ही बनने शुरू हो जाते हैं। 4 महीनों में ही, पहले प्रारम्भिक या, दूध के दांत (बेबी टीथ) मसूड़ों से बाहर निकल आते हैं। सभी 20 प्रारम्भिक दांत सामान्य रूप से 3 वर्ष की आयु तक निकल आते हैं, हालांकि उनके निकलने की रफ्तार और क्रम भिन्न-भिन्न होता है।

स्थायी दांत 6 वर्ष की आयु के आसपास निकलने शुरू हो जाते हैं। यह प्रक्रिया लगभग 21 वर्ष की आयु तक चलती रहेगी।

## ऊपर के दांत

| | प्रारम्भकि दांतों का नकिलना (माह) | स्थायी दांतों का नकिलना (वर्ष) |
|---|---|---|
| तीसरी दाढ़ | | 17-21 |
| दूसरी दाढ़ | 25-33 | 12-13 |
| पहली दाढ़ | 13-19 | 6-7 |
| दूसरा अग्रचर्वण दंत (कीलदंत और दाढ़ के बीच का दांत) | | 10-12 |
| पहला अग्रचर्वण दंत (कीलदंत और दाढ़ के बीच का दांत) | | 10-11 |
| कीलदंत (कस्पडि) | 16-22 | 11-12 |
| साइड का काटने वाला दांत | 9-13 | 8-9 |
| बीच का काटने वाला दांत | 8-12 | 7-8 |



## नीचे के दांत

| | प्रारम्भकि दांतों का नकिलना (माह) | स्थायी दांतों का नकिलना (वर्ष) |
|---|---|---|
| बीच का काटने वाला दांत | 6-10 | 6-7 |
| साइड का काटने वाला दांत | 10-16 | 7-8 |
| कीलदंत (कस्पडि) | 17-23 | 9-10 |
| पहला अग्रचर्वण दंत | | 10-12 |
| दूसरा अग्रचर्वण दंत | | 11-12 |
| पहली दाढ़ | 14-18 | 6-7 |
| दूसरी दाढ़ | 23-31 | 11-13 |
| तीसरी दाढ़ | | 17-21 |

सौजन्य

Crest Oral-B

पी एण्ड जी प्रोफेशनल ओरल हैल्थ

## बच्चों के लिए मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य

मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य और आजीवन मुख सम्बन्धी अच्छी देखभाल की आदतें सुनिश्चित करने में मदद करने के लिए:

- बच्चों के द्वारा ली जाने वाली चीनी की मात्रा को सीमित करें
- सुनिश्चित करें कि बच्चे पर्याप्त मात्रा में फ्लोराइड लें या तो पानी पीने के ज़रिये या किसी दंत चिकित्सक के कार्यालय में उपचार के रूप में।
- बच्चों को सिखायें कि ठीक से ब्रश और फ्लॉस कैसे करें।
- उनके ब्रश करते समय पूरा ध्यान दें और फ्लॉस करने में उनकी मदद करें जो कि नन्हें हाथों के लिए एक चुनौती हो सकता है।

## बच्चों के मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य में प्रमुख रुकावटें

### शिशु

- "बेबी बोतल से दांत का क्षय होना"

- बच्चे को दूध पिलाने के बाद उसके मसूढ़ों को गॉज़ या किसी साफ कपडे और पानी से पोंछ दें। जब दांत निकल आयें तो मटर के दाने के आकार की मात्रा में किसी भी फ्लोराइड टूथपेस्ट से रोजाना ब्रश करें।

- बच्चे को पानी की बोतल के साथ बिस्तर पर लिटायें, न कि दूध या जूस की बोतल के साथ।

- अंगूठा चूसना

- जब तक बच्चे की आयु 4 वर्ष नहीं हो जाती या जब तक स्थायी दांत नहीं निकलते तब तक इसमें कोई चिन्ता की बात नही है; इसके बाद इससे दांतों में बदलाव आ सकते हैं। दांतों पर सफेद धब्बे

- दांतों पर सफेद धब्बे

- जैसे ही पहला दांत निकल आये (लगभग 6 माह की आयु में), बच्चे के दांत रोजाना साफ करना शुरू कर दें और किसी दंत चिकित्सक के साथ "अपॉइंटमेन्ट" निर्धारित करें।

### नन्हे बच्चे

- दंत चिकित्सक का भय

- जाँच के दौरान बच्चे को माता/पिता की गोद में पकड़ें।

- मुँह सम्बन्धी देखभाल की दिनचर्या बनाने में परेशानी

- अच्छी आदत पैदा करने के लिए रोजाना एक ही समय पर पूरे परिवार को ब्रश करने में शामिल करें।

### स्कूली बच्चे

- मिठाइयों से लगाव

- बच्चों को स्वास्थ्यवर्धक अल्पाहार के विकल्प दें, जैसे गाजर, और दूसरी ताजा सब्जियां, योगर्ट (दही), और पनीर।

- ऐन्टिबायोटिक्स से धब्बे

- कोई भी दवाई दिये जाने से पहले बाल रोग विशेषज्ञ से बात करें।

### किशोर

- ब्रेसेज़

- सुनिश्चित करें कि किशोर आयु के बच्चे भोजन के सारे कणों को हटाने के लिए फ्लॉस थ्रेडर का प्रयोग करके ब्रेसेज़ के चारों ओर ठीक से ब्रश करें।

- खेलों से मुख सम्बन्धी दुर्घटनायें

- बच्चों को खेलों के दौरान माउथगार्ड्स पहनने के लिए प्रोत्साहित करें।

बचपन के दौरान मुख सम्बन्धी स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए मुख्य निवारक उपाय निम्नलिखित है:

फ्लोराइड उपचार दांतों के इनैमल को मजबूत करने के लिए और खराब होने से रोकने के लिए। इससे ऐसे क्षेत्रौ में जहां पीने का पानी फ्लोराइड युक्त नही है , फ्लोराइड अवयव शामिल हो सकते हैं।
अपने चिकित्सक से पीने के पानी में यदि आवश्यक हो तो फ्लोराइड अवयव निर्धारित करने के लिए अवश्य पूछें।

दांत के सीलैंट्स कैविटी (गुहाओं) के विरुद्ध बचाव की एक और परत प्रदान करने के लिए। सीलैंट्स प्लास्टिक के बने होते हैं और दांतों पर दंत चिकित्सक के द्वारा जड दिये जाते हैं।

मुख सम्बन्धी देखभाल की एक मजेदार पद्धति बच्चों को और नियमित रूप से ब्रश करने हेतु प्रोत्साहित करने में मदद करने के लिए। बच्चे का Crest® कैविटी बचाव केवल बच्चों के लिए चमक और मजेदार स्वाद वाला एक फ्लोराइड टूथपेस्ट है। एवं डिज़नी चरित्रों तथा एक पेटेन्टेड दोलायमान पॉवरहेड के साथ बच्चों का Oral B® Stages® Kids' Power टूथब्रश ब्रश करना मजेदार बनाता है।

अपने दंत पेशेवर से जानिये कि ये Crest & Oral-B उत्पाद किस प्रकार आपके बच्चे की सहायता कर सकते हैं :

- बच्चे का क्रेस्ट कैविटी प्रोटेक्शन (बचाव)
- बच्चों के Oral B® Stages® Kids' Power टूथब्रश