

শিশুদের মুখের স্বাস্থ্য

আপনার সন্তানেরা ছোট থাকতে তাদের দাঁতের নিয়মিত যত্ন তাদের বৃদ্ধির সাথে সাথে মুখের স্বাস্থ্যের ভাল যত্নের অভ্যাস গড়ে তোলে। তারা ছোট থাকতে আপনাকে তাদের ব্রাশ করার অভ্যাস পর্যবেক্ষণ করতে হবে—নিশ্চিত করুন যে তারা যেন ফ্লোরিনযুক্ত টুথপেস্ট গিলে না ফেলে।

আপনার সন্তানের দাঁত এবং মাড়ি সুস্থ রাখার জন্য পরামর্শ:

- আনুমানিক ৩ বছর বয়স থেকে ফ্লোরিনযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার শুরু করুন এবং ছোট বাদামের দানার মত পরিমাণ ব্যবহার করতে দিন
- দিনে দুইবার, প্রতি বার ২ মিনিট করে ব্রাশ করতে দিন
- দাঁত স্পর্শ করার সাথে সাথেই ফ্লুস ব্যবহার করা শুরু করুন
- নরম ব্রাশের টুথব্রাশ ব্যবহার করুন

● চিনিযুক্ত এবং আঠালো খাবার সীমিত রাখুন

● পরিষ্কার করানোর জন্য প্রতি ৬ মাসে একবার আপনার দাঁতের ডাক্তারের কাছে যান

● যে সকল শিশুরা খেলাধুলায় অংশ গ্রহণ করে তাদেরকে তাদের দাঁতের সুরক্ষার জন্য অবশ্যই মাউথ গার্ড ব্যবহার করতে হবে



নিয়মিত ভাবে দাঁতের ডাক্তারের কাছে গেলে আপনার সন্তানের দাঁত এবং মাড়ি সুস্থ থাকে। দাঁতের ডাক্তারের কাছে নিয়মিত ভাবে যাওয়ার দু'টি অংশ আছে—পরিষ্কার করা এবং চেক আপ করা। আপনি বা আপনার সন্তানের যদি কোন দাঁতের ডাক্তার বা দাঁতের ইন্সুরেন্স না থাকে, এই কার্ডের পেছনে রিসোর্সের বর্ণনা আছে যা আপনাকে দাঁতের ডাক্তার, কম খরচে যত্ন, বা ইন্সুরেন্স খুঁজে নিতে সাহায্য করবে।

আপনার সন্তানদের দাঁতের সুরক্ষার জন্য আপনার সন্তানের দাঁতের ডাক্তারকে সিল্যান্ট এবং ফ্লোরাইড চিকিৎসার বিষয়ে প্রশ্ন করুন।



২০১৪ সনে, মেকম্ব কাউন্টি হেলথ ডিপার্টমেন্ট কমিউনিটিতে মুখের স্বাস্থ্যের আরো উন্নতির জন্য প্রচারণার জন্য সকল কমিউনিটি গ্রুপের সহায়তার প্রয়োজনীয়তার ক্রমবর্ধমান চাহিদা লক্ষ্য করে। ফলে ২০১৫ সনে, মেকম্ব কাউন্টি ওরাল হেলথ কোয়ালিশন (MCOHC) স্থাপিত হয়। মেকম্ব কাউন্টিতে মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে একসাথে কাজ করার জন্য এই কোয়ালিশনে বারোটির অধিক সংস্থার প্রতিনিধিত্বকারী সদস্য রয়েছে।

রূপকল্প:

মেকম্ব কাউন্টির সকল বাসিন্দা ভাল মানের এবং সুলভে মুখের স্বাস্থ্যের পরিষেবা লাভ করবে এবং মুখের স্বাস্থ্যের বিষয়টি তাদের সার্বিক স্বাস্থ্য এবং কল্যাণের সাথে সমন্বিত থাকবে।

লক্ষ্য:

মেকম্ব কাউন্টি ওরাল হেলথ কোয়ালিশনের লক্ষ্য হচ্ছে মেকম্ব কাউন্টির সকল মানুষের মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধন।

আরো জানুন এবং মুখের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত রিসোর্স দেখুন:

health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition

586-463-1254

মিশিগান ডেন্টাল এসোসিয়েশনের মাধ্যমে আপনার নিকটস্থ দাঁতের ডাক্তার খুঁজে নিন:

www.smilemichigan.com