

সাফোককে রাখি

হাসিখুশি



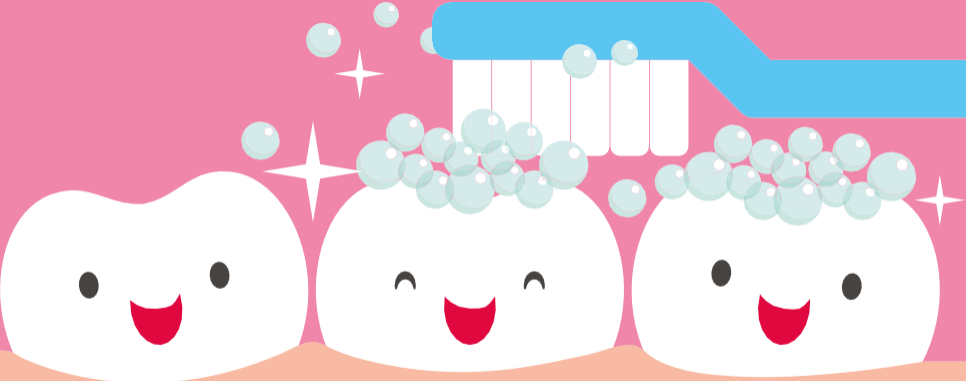
দাঁতের যত্ন নেওয়ার জন্য আমাদের  
সহজ নির্দেশিকা অনুসরণ করে আপনার  
বাচ্চাকে হাসিখুশি রাখুন

# ব্রাশ করা



'শিশু' দাঁতের যত্ন নেওয়া প্রাপ্তবয়স্কদের দাঁতের যত্ন নেওয়ার মতোই গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো আপনার শিশুকে খাবার কাটতে এবং চিবিয়ে খেতে, কথা বলতে এবং বিভিন্ন শব্দ করতে সাহায্য করে, সেই সাথে তাদের মুখের আকৃতি এবং একটি সুন্দর হাসি দেয়।

- 1 ছোট মাথার, নরম বা মাঝারি লোমযুক্ত টুথব্রাশ ব্যবহার করুন। আপনার সন্তানের দাঁত, দাঁতের ভেতরের, বাইরের, চিবানোর পৃষ্ঠ এবং মাড়ির রেখা বরাবর সমস্ত পৃষ্ঠ জুড়ে ভালভাবে ব্রাশ করুন।
- 2 দিনে দুবার অন্তত দুই মিনিট ধরে ব্রাশ করুন। ঘুমানোর আগে শেষ কাজের মতো একবার এবং দিনের অন্য সময় একবার।
- 3 ওষত তাড়াতাড়ি যখন তারা সক্ষম (প্রায় ৩ বছর বয়সী) বাচ্চাদের ব্রাশ করার পর খুঁতু ফেলতে উৎসাহিত করুন - পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন না কারণ এটি ফ্লোরাইড ধুয়ে ফেলে।
- 4 7+ বছরের কম বয়সীদের প্রতিটি দাঁতের প্রতিটি পৃষ্ঠে পৌঁছাতে একজন প্রাপ্তবয়স্কের সাহায্য নেওয়া উচিত।



# টুথপেস্ট



সবসময় টুথপেস্ট ব্যবহারের তদারকি করুন। শিশুরা যাতে টিউব থেকে টুথপেস্ট চেটে না খায় সেটা নিশ্চিত করুন!

টুথপেস্টে ফ্লোরাইডের সুপারিশকৃত মাত্রা নিচে দেওয়া হল:

## 0-3 বছর

(শিশুদের টুথপেস্ট)

1000 - 1350

প্রতি মিলিয়নে অংশ

(পিপিএম)

চালের দানার  
আকারের একটি  
স্মিয়ার ব্যবহার  
করুন

## 3+ বছর

(পারিবারিক টুথপেস্ট)

1350 - 1450

প্রতি মিলিয়নে অংশ

(পিপিএম)

মটর দানার  
পরিমাণ  
ব্যবহার  
করুন

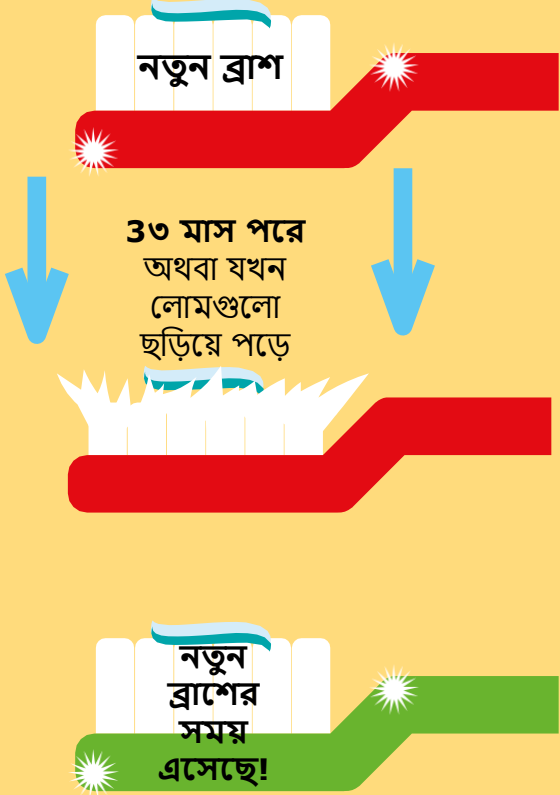
এই তথ্যের জন্য টুথপেস্টের প্যাকেটটি পরীক্ষা করুন অথবা আপনার দাঁতের ডা

# টুথব্রাশ এবং টুথপেস্ট টিপস

আপনার সন্তানের টুথব্রাশ প্রতি 3 মাস অন্তর অথবা যখন লোমগুলো ছড়িয়ে পড়ে তখন প্রতিস্থাপন করুন।

সাধারণ ছোট মাথার টুথব্রাশ বেশিরভাগ শিশুদের জন্য উপযুক্ত, তবে যাদের মুখ বেশি সংবেদনশীল তাদের জন্য বিভিন্ন ধরণের ব্রাশ পাওয়া যায়। এর মধ্যে রয়েছে বাঁকা এবং তিন-মাথায়ুক্ত টুথব্রাশ যা বিশেষভাবে দাঁতের সমস্ত পৃষ্ঠ এবং মাড়ির রেখা একই সাথে ব্রাশ করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

বিভিন্ন ধরণের টুথব্রাশ এবং ফেনামুক্ত এমন টুথপেস্ট সম্পর্কে আপনার দাঁতের ডাক্তারের পরামর্শ নিন।



বেশিরভাগ পারিবারিক টুথপেস্টই পুদিনা স্বাদের হয়, তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বাচ্চাদের হালকা টুথপেস্ট দিয়ে শুরু করার চেষ্টা করুন। পুদিনা স্বাদের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে আপনি বাচ্চাদের পেস্টের সাথে বড়দের পেস্ট মিশিয়ে নিতে পারেন।

যেসব শিশু তীব্র স্বাদ এবং ফেনা পছন্দ করে না, তাদের জন্য হালকা বা স্বাদহীন এবং ফেনামুক্ত এমন টুথপেস্ট পাওয়া যায়।

# খাদ্য ও পানীয়



যতবার আপনি চিনিযুক্ত কিছু খান বা পান করেন, দাঁতের ক্ষয়ের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। ঘন ঘন চিনিযুক্ত খাবার এবং পানীয় খাওয়ার পরিবর্তে, খাবারের সময় সেগুলি রাখুন।

খাবারগুলোর মধ্যবর্তী সময়ে দাঁতের জন্য উপযোগী কিছু খাবার এবং পানীয়ের উদাহরণ নিচে দেওয়া হল:

- তাজা ফল
- তাজা সবজি
- টোস্ট (একটি সুস্বাদু টপিং সহ)
- রুটি এবং রুটির স্টিক
- ক্র্যাকার এবং পনির
- দুধ (সাদা)
- পানি (সাদা)



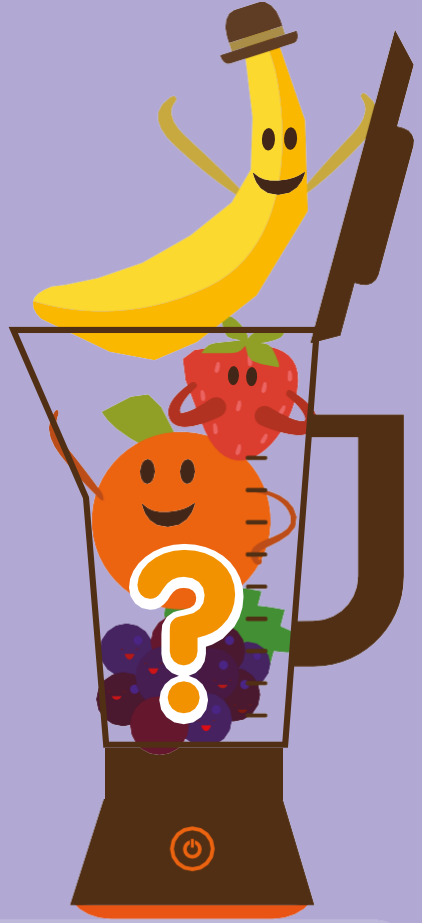
বাচ্চাদের দাঁতের জন্য খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে দুধ বা পানি পানীয়ের ভালো পছন্দ। ৬ মাস বয়স থেকে খোলা মুখের বা সিপি কাপে পানীয় দিন এবং ১ বছর বয়স থেকে বোতল এবং ডামি ব্যবহার নিরুৎসাহিত করুন।

# খাদ্য ও পানীয়

খাবারের সময় আপনি আপনার শিশুকে ফলের রস দিতে পারেন, তবে নিশ্চিত করুন যে এটি ১ ভাগ রস ১০ ভাগ পানিতে মিশিয়ে খাওয়া উচিত। 110 এর ফলে এটি কম অ্যাসিডিক হয় এবং দাঁত ক্ষয় হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। প্রতিদিন রস এবং স্মুদির পরিমাণ ১৫০ মিলিলিটারের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখুন। 150

নিম্নলিখিত খাবারগুলি, যদিও সাধারণত স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়, দাঁতের জন্য উপকারী নয়, তাই এগুলি কেবল খাবারের সময় রাখা উচিত এবং স্ট্রের মাধ্যমে পান করা উচিত:

- ফলের স্মুদি
- ফলের রস
- কিশমিশ বা যেকোনো শুকনো ফল



ঘুমানোর ১ ঘন্টা আগে, চিনিযুক্ত খাবার এবং পানীয় সম্পূর্ণরূপে এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। 1

যদি আপনার সন্তানের ওষুধের প্রয়োজন হয়, তাহলে সম্ভব হলে চিনিযুক্ত সংস্করণের জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

মনে রাখবেন, শিশুরা যত বেশি চিনিযুক্ত এবং অ্যাসিডিক খাবার খায় এবং পান করে, তাদের দাঁতের তত বেশি ক্ষতি হয়।

# দাঁতের ডাক্তারের কাছে যাওয়া

বাচ্চাদের দাঁতের ক্ষেত্রে, নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করা এবং দাঁতের ডাক্তারের কাছে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। বাচ্চাদের প্রথম জন্মদিনের আগেই, অথবা তাদের প্রথম দাঁত উঠার সাথে সাথেই দাঁতের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া শুরু করা ভালো, যাতে এটি একটি স্বাভাবিক রুটিনে পরিণত হয়।



নিয়মিত দাঁতের পরীক্ষা এবং প্রাথমিক চিকিৎসা গুরুত্বপূর্ণ। দাঁত ক্ষয়ের ফলে শুরুতে কোনও লক্ষণ দেখা নাও দিতে পারে, তবে চিকিৎসা না করা হলে দাঁতে ব্যথা, খাওয়া বা পান করার সময় তীব্র ব্যথা, মাড়ি ফুলে যাওয়া, রক্তপাত এবং দাঁতে সাদা, বাদামী বা কালো দাগ হতে পারে।

আপনার শিশু ফ্লোরাইড বার্নিশের মতো অতিরিক্ত সুরক্ষা থেকে উপকৃত হবে কিনা সে বিষয়েও আপনার দস্তাচিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।



একজন এনএইচএস(NHS) ডেন্টিস্ট খুঁজে পেতে QR কোড স্ক্যান করুন।

অথবা [www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) দেখুন

# টুথব্রাশিং আরও সহজ করার জন্য ভিডিও এবং অ্যাপ

আপনার বাচ্চাকে দিনে দুবার ২ মিনিট দাঁত ব্রাশ করতে উৎসাহিত করা জটিল হতে পারে! আপনার বাচ্চাদের দাঁতের যত্ন নেওয়ার এবং দাঁত ব্রাশ করাকে মজাদার করার জন্য ভিডিও এবং অ্যাপগুলির জন্য নিচের ওয়েবসাইটগুলি দেখুন।

## ব্রিটিশ সোসাইটি অফ পেডিয়াট্রিক ডেন্টিস্ট্রি (BSPD) স্মাইলস ফর লাইফ

পরিবারের জন্য দাঁত ব্রাশিংকে মজাদার করে তুলতে BSPD একটি দারুণ দল গঠন করেছে। ডাঃ রাজু, হেই ডাগি, সিবিবিজ এবং ব্রাশ ডিজে এর সাথে দেখা করুন। [www.bspd.co.uk/Kidsvids](http://www.bspd.co.uk/Kidsvids)



## ব্রাশ ডিজে

পুরস্কারপ্রাপ্ত, বিনামূল্যে টুথব্রাশিং টাইমার অ্যাপ। আপনার বাচ্চাকে তাদের প্রিয় গান শোনার সময় ২ মিনিট দাঁত ব্রাশ করতে উৎসাহিত করুন।

[www.brushdj.com](http://www.brushdj.com)



## এনএইচএস ফুড স্ক্যানার অ্যাপ এবং সুগার ক্যালকুলেটর

আপনার সন্তান প্রতিদিন কতটা চিনি খাচ্ছে তা জানতে ক্যালকুলেটর ব্যবহার করুন এবং আপনার পরিবারের প্রিয় খাবারের জন্য স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলি খুঁজে পেতে বিনামূল্যের খাদ্য স্ক্যানার অ্যাপটি ব্যবহার করুন।

[www.nhs.uk/healthier-families/food-facts](http://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts)





# স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন পরিষেবা

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন পরিষেবা শিশু, তরুণ এবং তাদের পরিবারকে স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জনের পথে বাধা দূর করতে এবং সেই চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে ওঠার উপায়গুলি অন্বেষণ করতে সহায়তা প্রদান করে।

সাফোক পরিষেবা ০-১৯ বছর বয়সী (SEND-এর জন্য ২৫) অতিরিক্ত ওজনের শিশুদের পরিবারগুলিকে সহায়তা করে। 01925

আমরা স্বাস্থ্যকর খাবার এবং স্বাস্থ্যকর জীবনধারা সম্পর্কে কিছু উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করতে পারি যাতে আপনি একটি সুখী এবং সুস্থ সন্তান লালন-পালন করতে সক্ষম হন।

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন পরিষেবার মধ্যে রয়েছে পুরো পরিবারের সাথে একের জন্য এক সহায়তা। আপনার কমিনিউটিতে আপনার জন্য সঠিক সহায়তা খুঁজে পেতে আমরা অন্যান্য সংস্থার সাথেও ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করি।

আরও জানতে QR কোডটি স্ক্যান করুন  
অথবা [www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service](http://www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service) দেখুন।



সাফোককে রাখি

হাসিখুশি

অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়

দেখুন:

[www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health](http://www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health)

অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন



সাতফোককে রাখি

হাসিখুশি

দাঁত ব্রাশ করার চার্ট

সপ্তাহ 1

সপ্তাহ 2

সপ্তাহ 3

সপ্তাহ 4

রাবিবার



সোমবার



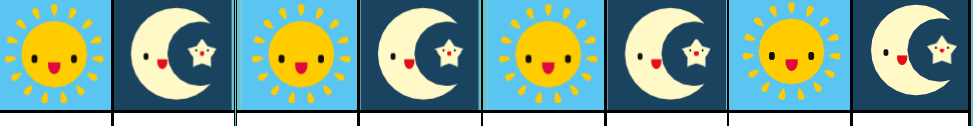
মঙ্গলবার



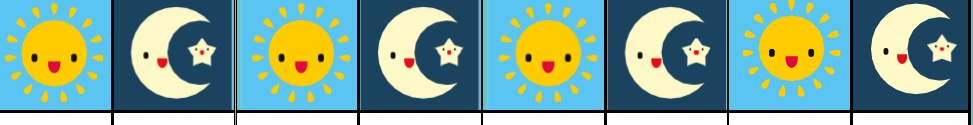
বুধবার



বৃহস্পতিবা



শুক্রবার



শনিবার



সপ্তাহ 5

সপ্তাহ 6

সপ্তাহ 7

সপ্তাহ 8

রবিবার



সোমবার



মঙ্গলবার



বুধবার



বৃহস্পতিবার



শুক্রবার



শনিবার



একজন NHS ডেন্টিস্ট খুঁজে পেতে QR কোড স্ক্যান করুন  
অথবা [www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) দেখুন