

دانتوں کی صحت

صحت مند دانت بچوں کی غذائیت اور مجموعی صحت کے لیے اہم ہیں۔ بطور قائد ہمارا مقصد والدین کی اپنے بچوں کے ساتھ دانتوں کی صحت کے اچھے طریقوں کو استعمال کرنے اور سکھانے میں مدد کرنا ہے۔

اہم نکات



- دانتوں کی صحت غذائیت کو متاثر کرتی ہے۔ اگر دانت ناقص حفظانِ صحت سے خراب ہوئے ہوں، تو ان کے ساتھ کھانا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ، دانتوں کا سڑنا انفیکشن پیدا کر سکتا ہے جو درد، سوجن اور بخار کا باعث بنتا ہے۔ یہ انفیکشن جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پھیل سکتا ہے۔
- بھوٹے دانتوں کی دیکھ بھال کرنا ضروری ہے۔ ینڈ میں جگر رکھتے ہیں تاکہ بالغ دانت ایک دوسرے کے زیادہ قریب نہ بڑھیں۔
- بوتل سے پیتے ہوئے بچوں کو ہرگز سونے نہ دیں۔ بچے کی بوتل سے دانتوں کا سڑنا بڑا مسئلہ ہے، اور ینڈ میں بوتل رکھ کر سوجنا اس کی سب سے بڑی وجہ ہے۔
- پہلا دانت ظاہر ہونے ہی والدین کو اپنے بچے کے دانتوں کو برش کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو فلورا نیڈ کے ساتھ تھوڑی مقدار میں ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔ 2 سال اور اس سے کم عمر کے لیے، ٹوتھ پیسٹ چاول کے دانے کے سائز کے برابر، 3 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے، مر کے سائز کے برابر ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا چاہیے۔
- دانتوں کی فلاسنگ جلد شروع کریں۔ جب بچے کے دانت اتنے قریب ہوں کہ وہ ایک دوسرے کو چھو سکیں، اگر دستیاب ہو تو ڈینٹل فلاس کا استعمال شروع کرنا اچھی بات ہے۔ ڈینٹل فلاس کھانے کے بھوٹے بھوٹے ٹکڑوں کو نکالنے میں مدد کرتا ہے جہاں برش نہیں پہنچ سکتے۔
- مینے کھانوں اور مشروبات سے پرہیز کریں، بشمول سپورٹس مشروبات کے۔ بار بار مینے کھانے کھانا دانتوں کی خرابی کا موجب بن سکتا ہے۔ اگر خراب دانتوں کا علاج نہ کیا جائے، تو وہ درد اور سنگین انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔
- جہاں ممکن ہو، بچوں کو دانتوں کے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے معائنہ کروانا چاہیے۔ دانتوں کا ڈاکٹر چھوٹے مسائل کی نشان دہی اور ان کا علاج کر سکتا ہے اس سے پہلے کہ وہ بڑے مسائل بن جائیں۔ بعض علاقوں میں مفت یا کم لاگت والے دانتوں کے کلینک مل سکتے ہیں۔

دعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- کیا میرے علاقے کے ارکان دانتوں کی صفائی کے لیے اضافی مدد استعمال کر سکتے ہیں؟
- میرے علاقے میں اراکین کو دانتوں کی صفائی سکھانے کے بہترین طریقے کیا ہیں؟
- خاندان اپنے بچوں کو دانتوں کی دیکھ بھال کے لیے کہاں لے جاسکتے ہیں؟



الہام صحائف میں سے

خدا نے ہمیں "زمین سے وہ اچھی چیزیں
نہیا کی ہیں۔ جو کھانے اور
کپڑے کے لیے، ذائقہ اور خوشبو کے لیے،
جسم کو تقویت دینے اور روح کو زندہ رکھنے
کے لیے آتی ہیں"
(عقائد اور عہود 17: 59، 19)۔ ہم
جو کھانا کھاتے ہیں اُس سے لطف اندوز
ہونے اور اس سے فائدہ اٹھانے کا ایک
طریقہ یہ ہے کہ اچھی حفظانِ صحت کے ساتھ اپنے
دانتوں کی صحت کی حفاظت کریں۔

ہم کیا کر سکتے ہیں؟

ان پر اور دیگر تجاویز پر غور کریں جب آپ راہ نمائی کے لیے اگلی مشاورت اور دعا کرتے ہیں۔

قائمین

- غور کریں کہ کون سے خاندان دانتوں کی مناسب دیکھ بھال یا سامان حاصل کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں۔ خاندان اپنے بچوں کی دانتوں کی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد کرنے کے طریقے ڈھونڈنے کے لیے مل کر مشاورت کرتے ہیں۔
- دانتوں کی اچھی حفظانِ صحت کی ترقیب کے لیے ورکشاپس کا انعقاد کریں۔ مثال کے طور پر، بچوں اور ماؤں سمیت پرانہری اور انجمن خواتین کی مشترکہ سرگرمی منعقد ہو سکتی ہے۔ اس میں مظاہرے اور بچوں کو دانت صاف کرنے کی مشق کرنے جیسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔
- والدین کو چھوٹے بچوں کے دانت صاف کرنے کے متعلق تجاویز بیان کرنے دیں اس بارے کہ جب بچہ زندہ کرے۔ کچھ مثالیں یہ ہیں:
 - دانتوں کو برش کرنا معمول بنائیں۔
 - اپنے دانت خود صاف کرنے کے لیے بہت چھوٹے بچوں کے لیے، انھیں اپنی گود میں سر رکھ کر لیسنے کی کوشش کرنے دیں۔ جب والدین اُن کے لیے برش کرتے ہیں تو انھیں ایک اضافی ٹوتھ برش رکھنے دیں۔
 - کسی گیم باگانے کے ساتھ برش کرنے اور فلاسنگ کرنے کو تفریحی بنائیں۔

خدمت گزار بھائی اور بہنیں

- جب آپ کو احساس ہو کہ یہ مددگار ثابت ہوگا، تو "صحت مند دانت" کیتا پچہ بانٹیں۔
- دانتوں کی ضروریات کے متعلق بات کرنے کے لیے کشادہ دل رہیں جو خاندان آپ کے ساتھ ذکر کرنا چاہتا ہے۔



ارکان کے ساتھ "صحت مند دانت"
کیتا پچہ بانٹیں۔



دانتوں کی صحت اور بچوں کی غذائیت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے متعلق
مزید جانیں: ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

مزید سیکھیں

کلیسیا
یسوع مسیح
برائے مقیمین آخری انعام