दैनिक भास्कर

निदान की पर्ची

डॉ. पूजा सबरवाल
डेंटिस्ट, मधुकर रेनबो चिल्ड्रन हॉस्पिटल, दिल्ली

दांत नहीं होंगे टेढ़े-मेढ़े...

सवाल मेरे बच्चे के नए दांत निकल रहे हैं। उसके दांत टेढ़े-मेढ़े आकार न लें, इसके लिए क्या कर सकते हैं?

- मधुमिता रायजादा, ई-मेल द्वारा

जवाब बच्चों के दांत दो चरण में आते हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं-

1 दूध के दांत...
अगर ये कैविटी या चोट से जल्दी गिर जाएं, तो पास वाले दांत अपनी जगह बदल सकते हैं और पक्के दांतों के लिए जगह कम पड़ सकती है। इससे दांतों की बनावट ख़राब हो सकती है।

2 पक्के दांत...
ये लगभग 6 साल की उम्र से आने शुरू होते हैं। उनका सीधा और सही आना जबड़े की वृद्धि, आनुवंशिकी और आदतों पर निर्भर करता है।

पहले से रखें सावधानी

- बच्चों को गाजर, खीरा, सेब जैसे कुरकुरी चीजें खाने दें, ताकि जबड़े की कसरत हो।
- रोजाना ब्रश करवाएं। हर 3-6 महीने में पीडियाट्रिक डेंटिस्ट को दिखाएं ताकि दांत व जबड़े की वृद्धि पर नजर रख सकें।
- 18 महीने के बाद बोतल या उचित समय पर स्तनपान छुड़ाएं ताकि बच्चा सही ढंग से भोजन निगलने की आदत डाल सके।
- अगर दूध का दांत समय से पहले गिर जाए तो डेंटिस्ट से स्पेस मेंटेनर के बारे में पूछें।
- बच्चों को अंगूठा चूसने, पैसिफायर लेने या फिर मुंह से सांस लेने की आदत न डालने दें।
- दांतों का असंतुलित जमाव, दांत देर से आना या टेढ़ेपन को अनदेखा न करें। दूध का दांत हिल रहा है व बगल में पक्का दांत भी निकल आया है तो डेंटिस्ट को दिखाएं।