

# দাঁত ওঠা



শিশুদের জন্য দাঁত ওঠা কঠিন হতে পারে। এটি সাধারণত 4 থেকে 7 মাসের মধ্যে শুরু হয় এবং বাচ্চাদের মোলার দাঁত আসার সময় পর্যন্ত স্থায়ী হয়। দাঁত ওঠার আগে আপনি মাড়ি ফুলে যেতেও দেখতে পারেন। এখানে দাঁত ওঠা, শিশুর প্রথম দাঁত এবং তার যত্ন বিষয়ে কিছু তথ্য রয়েছে।



## চিরাচরিত দাঁত ওঠার লক্ষণগুলো খেয়াল রাখুন।

আপনি নিশ্চিতভাবে বলতে পারবেন না যে শিশুর দাঁত উঠছে যতক্ষণ না আপনি দাঁত দেখতে শুরু করেন। যাইহোক, আপনার শিশুর কিছু মাড়িতে ঘষা বা চিবানোটা দাঁত ওঠার লক্ষণ হতে পারে। এছাড়াও তারা তাদের কান ঘষতে পারে, বেশি নাল ফেলতে পারে, মুখ লাল, ফোলা এবং/অথবা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি অস্থির দেখাতে পারে।

## দাঁতের ব্যথার উপশমের জন্য কিছু দিন।

রেফ্রিজারেটরে ঠাণ্ডা করা পরিষ্কার ওয়াশক্লথ বা টিথার (সিলিকন বা ল্যাটেক্স) দিন। আপনার পরিষ্কার হাত দিয়ে শিশুর মাড়ি ম্যাসাজ করুন বা আঙুলের গাঁট মুখে দিতে এবং তা "চিবিয়ে" ফোলা মাড়ি প্রশমিত করতে দিন।

## আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান তবে কামড়ানোর ব্যাপারটা কী?

ল্যাচিংয়ের আগে কিছু দুধ বের করার চেষ্টা করুন। এটি আরও দ্রুত আপনার শিশুকে খাওয়ার জন্য স্থির হতে সাহায্য করতে পারে। এর পরে, আপনার শিশু কামড় দেওয়ার আগে তাকে ধরার ব্যাপারে লক্ষ্য রাখুন। তাদের চোয়াল শক্ত হওয়া বা জিভ সরানোর দিকে লক্ষ্য রাখুন। যদি মনে হয় যে সে কামড় দিতে পারে, তাকে দ্রুত সরিয়ে ফেলুন এবং একটি ঠান্ডা ওয়াশক্লথ দিন।

## নেকলেস এবং পুঁতি কামড়াতে দেওয়া এড়িয়ে চলুন।

এফডিএ দাঁতে কামড়ানোর জন্য নেকলেস বা ব্রেসলেট অনুমোদন করেনি বা সেগুলিকে কার্যকর বলে মনে করেনি। সেগুলো দুর্ঘটনাবশত আপনার সন্তানের শ্বাসরোধ করতে পারে এবং যদি সেগুলো ভেঙে যায় তবে দম বন্ধ হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি হতে পারে।

### বেলাডোনা বা বেনজোকেইন ব্যবহার করবেন না।

যদিও এগুলি দাঁতের ব্যথায় কাজে লাগে বলে বলা হয়, এফডিএ এই দুয়ের বিরুদ্ধেই সতর্কতা জারি করেছে। এগুলি আপনার শিশুকে দেবেন না। পরিবর্তে অ্যাসিটামিনোফেন (টাইলেনল) ব্যবহার করার বিষয়ে আপনার সন্তানের প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

### 100.5 এর নিচে হালকা ধরনের জ্বর দাঁত ওঠার কারণে হতে পারে।

আপনার শিশুকে ওষুধ দেবেন কিনা তা আপনার শিশুর প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারী সুপারিশ করতে পারেন। অসুস্থতার কারণে 100.5 এর উপরে জ্বর হতে পারে, তাই আপনার প্রদানকারীকে কল করুন।

### শিশুর মাড়ির যত্ন নিন এবং নতুন দাঁত ব্রাশ করুন।

তাড়াতাড়ি ওরাল কেয়ার রুটিন শুরু করুন। প্রতিবার খাওয়ানোর পরে একটি পরিষ্কার, ভেজা ওয়াশক্লথ বা গজ প্যাড দিয়ে শিশুর মাড়ি মুছে দিন। একবার দাঁত উঠলে, নতুন দাঁত ভালোভাবে ব্রাশ করার জন্য শিশু (গোলাকার প্রান্ত) বা সিলিকন টুথব্রাশ এবং ফ্লোরাইড টুথপেস্টের একটু ছোট ভাগ (ভাতের দানার মতো) ব্যবহার করুন, দিনে দুবার।

### প্রথম দাঁত মানে প্রথম ডেন্টিস্ট অ্যাপয়েন্টমেন্ট।

একবার আপনার শিশুর প্রথম দাঁত উঠলে আপনি তাকে ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যেতে পারেন। ফ্লোরাইড বার্নিশ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। আপনার বাড়ির কলের জলে ফ্লোরাইড আছে কিনা (বোতলের জলে নেই) তা খুঁজে বের করুন। যদি না হয়, ফ্লোরাইড ড্রপ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

---

আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এর রিসোর্স থেকে নেওয়া: [টিথিং নেকলেস অ্যান্ড বিডস:](#) পিতামাতার জন্য একটি সতর্কতা শিশুর দাঁতের ব্যথা, [কেন শিশুর দাঁতের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ](#), এবং [শিশুর প্রথম দাঁত: পিতামাতার জ্ঞাতব্য 7টি তথ্য](#)

