ಶಿಶುಗಳ ಹಲ್ಲಿನ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

Dr. Ranjan Kumar Pejaver

FRCP, FRCPCH(UK), FNNF, FIAP
Immediate Past President of National Neonatology Forum of India (NNF)
Past Chairperson of Neonatology Chapter of Indian Academy of Pediatrics (IAP)
Chief Neonatologist, People Tree at Meenakshi Hospitals, Bengaluru, India

ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಗ ಹುಳುಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಇದು ಸಕಾಲ. ಹಾಲುಹಲ್ಲಿನ ಕವಚವು ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಿಂತ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಳುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ಬಿದ್ದು ಹೋದರೂ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಡಲು ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಹಾರ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಒಸಡುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕೇವಲ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಫಿಂಗರ್ ಟೂತ್‌ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಿ. 18 ತಿಂಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಕ್ಸೈಲಿಟಾಲ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ:

1. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ದಂತವೈದ್ಯರ ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯನ್ನು 12 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ.
2. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅವನಿಗೆ/ಅವಳಿಗೆ (ಮಗುವಿಗೆ) ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
3. ಎರಡು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಬಾಯಿಯ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ದೋಷಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಉತ್ತಮ ತಳಪಾಯ ಹಾಕಬಹುದು.