

# দাঁত গজানো

যখন আপনার শিশুর প্রথম দাঁত ওঠে (সাধারণত 3 থেকে 12 মাসের মধ্যে) তাকে দাঁত গজানো বলা হয়। দাঁত গজানো শিশুদের জন্য বেদনাদায়ক হতে পারে এবং তাদের অভিভাবকদের চাপে ফেলতে পারে। আপনি যখন দাঁত দেখতে শুরু করবেন তখন আপনার শিশুকে ডেন্টিস্টের কাছে নিয়ে যান। ডেন্টিস্ট পরীক্ষা করে দেখবেন আপনার শিশুর দাঁত সঠিকভাবে উঠছে কি না। এটা ডেন্টিস্টকে দেখে তার ভয় পাওয়া কমাতেও সাহায্য করবে এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা শুরু করবে।

## দাঁত গজানোর লক্ষণগুলি কী কী?

- ঘুমের ও খাওয়ান পরিবর্তন
- কাঁদা
- লালা পড়ার কারণে মুখের চারপাশে ফুসকুড়ি
- মাড়ি ফুলে যাওয়া
- হালকা জ্বর
- পাতলা পায়খানা
- খেলনা দিয়ে এবং হাত দিয়ে তার মাড়ি ঘষা
- তার কান ঘষা এবং টানা



## আমার শিশুকে কী কী উপায়ে আরাম দেওয়া যাবে?

- লালা পড়ার জন্য এবং ফুসকুড়ি রোধ করতে আপনার শিশুর মুখ একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছুন।
- ফ্রিজারে 30 মিনিটের জন্য একটি পরিষ্কার ভেজা তোয়ালে রাখুন (এর চেয়ে বেশি নয়, নাহলে এটি খুব শক্ত হয়ে যাবে এবং ফোলা মাড়িতে ব্যথা লাগবে)। এটি তার মাড়ি ঘষতে ব্যবহার করুন বা তাকে এটি চিবাতে দিন এবং প্রতিবার ব্যবহারের পরে ধুয়ে ফেলুন।
- রাবারের টিথিং রিং রেফ্রিজারেটরে রেখে ঠান্ডা করুন যাতে আপনার শিশু তার মাড়িতে এটা ঘষে বা চিবিয়ে মাড়িতে আরাম পাওয়ার জন্য এটা ব্যবহার করতে পারে।

### চেপ্টা করুন



### এড়িয়ে চলুন



- আপনি যদি ফ্রিজারে রাখা টিথিং রিং ব্যবহার করেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে এর ভিতরে শুধু জল আছে এবং কোনও রাসায়নিক নেই।
- টিথিং রিং গলায় বাঁধবেন না বা ছোট পুঁতির নেকলেস ব্যবহার করবেন না। এগুলি আলাগা হয়ে যেতে পারে এবং আপনার শিশুর দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

