HWS HEALTH & WELLBEING SLOUGH

Slough Healthy Smiles

Public Health
Slough Borough Council

দুর্দান্ত দাঁতের জন্য সেরা টিপস

সেরা টিপস

✔ সঠিক ফ্লুওরাইড টুথপেস্ট ব্যবহার করে দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ করুন।

✔ রাতে ঘুমোতে যাওয়ার ঠিক আগের শেষ কাজ হিসেবে এবং দিনের অন্য কোনও সময় আরেকবার ব্রাশ করুন।

✔ আপনার দাঁতের প্রতিটি পৃষ্ঠতল ব্রাশ করুন।

✔ টুথপেস্ট থুতু ফেলার মতো ফেলে দিন ও জল দিয়ে ধুয়ে ফেলা এড়িয়ে চলুন, যাতে পেস্টের খানিক ফ্লুওরাইড আপনার দাঁতে লেগে থাকে এবং সেগুলিকে আরও শক্তপোক্ত করে।

✔ ঘন ঘন চিনিযুক্ত খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করা কমান।

✔ এমন জলখাবার ও পানীয় বেছে নিন যা আপনার দাঁতের প্রতি কম ক্ষতিকর, যেমন:

- চীজ
- বিস্কুট বা ব্রেডস্টিক
- তাজা ফল ও সবজি
- জল
- দুধ

✔ আপনার নিজের দাঁত নিয়ে কোনও উদ্বেগ থাকলে আপনার ডেন্টিস্টকে দেখান।

✔ নিয়মিত আপনার ডেন্টিস্টের কাছে যান। ছয় মাস অন্তর বা সুপারিশ মতো। আপনার ডেন্টিস্ট খুঁজে নিতে **0300 311 22 33** নম্বরে ফোন করুন অথবা www.nhs.uk দেখুন

✘ আপনার সন্তানকে ঘুমোতে যাওয়ার সময় দুধ বা ফলের রস দেবেন না, কারণ এর থেকে দাঁতের গুরুতর ক্ষয় সৃষ্টি হতে পারে। বরঞ্চ জল দিন।

সঠিক টুথব্রাশ বেছে নেওয়া

মাঝারি ব্রিস্‌ল ও ছোট মাথাযুক্ত একটি টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।
প্রতি তিনমাসে একটি করে নতুন টুথব্রাশ নিন।

সঠিক পরিমাণ টুথপেস্ট ব্যবহার করা

0 থেকে 3 বছর বয়সী শিশুদের টুথপেস্টের একটি লেপন ব্যবহার করতে হবে

3 থেকে 6 বছর বয়সী শিশুদের মটরদানার সমান মাপে

প্রাপ্তবয়স্কদেরও মটরদানার সমান মাপে টুথপেস্ট ব্যবহার করতে হবে

কতটা ফ্লুওরাইড?

- **0 থেকে 3 বছরের শিশুদের** 1000ppm এর কম ফ্লুওরাইড-যুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করা উচিত।
- **3 থেকে 6 বছরের শিশুদের** 1000ppm এর বেশি **ফ্লুওরাইড**-যুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করা উচিত।
- **6 বছরের শিশুদের** ও তার বেশি বয়সীদের এবং **প্রাপ্তবয়স্কদের** 1500-1350ppm ফ্লুওরাইড-যুক্ত পারিবারিক পেস্ট ব্যবহার করা উচিত।

শিশুদের ব্রাশ করতে উৎসাহ দেওয়ার টিপস

◊ শিশুদের বয়স অন্তত: সাত বছর না হওয়া পর্যন্ত ব্রাশ করতে সহায়তার প্রয়োজন হয়।

◊ আপনার সন্তান ব্যবহার করতে চায় এমন একটি মজাদার টুথব্রাশ এনে দিন।

◊ টুথব্রাশ করার চার্টের মতো একটি পুরস্কারের ব্যবস্থা ব্যবহার করে দেখুন।

◊ একজন উত্তম পথিকৃৎ হয়ে উঠুন—আপনার সন্তানকে দেখান যে আপনি নিজের দাঁত ব্রাশ করেন।

◊ এই দু'মিনিট যেন কোথা দিয়ে কেটে যায় এমন কোনও অ্যাপ ব্যবহার করে, গান গেয়ে বা বাজিয়ে শোনান।

মাউথওয়াশ

আপনার ডেন্টিস্টের থেকে অন্য কোনও পরামর্শ দেওয়া না হলে ব্রাশ করার সময় ছাড়া দিনের অন্য সময় মাউথওয়াশ ব্যবহার করুন।

Please contact us if you would like the information in another language or different format.

Arabic يُرجى الاتصال بنا إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات بلغة أخرى أو بتنسيق مختلف.

Bengali আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় বা আলাদা আকারে পেতে চাইলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

Urdu اگر آپ یہ معلومات دیگر زبان یا مختلف فارمیٹ میں چاہتے ہیں تو برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں۔

Chinese 若要以其他語言或格式提供這些資訊，請與我們聯繫

Polish Aby uzyskać informacje w innym języku lub w innym formacie, skontaktuj się z name.

Portuguese Queira contactar-nos se pretender as informações noutro idioma ou num formato diferente.

Slough Healthy Smiles
Health and Wellbeing Slough
Solutions 4 Health
224 Berwick Avenue
Slough
Berkshire
SL1 4QT

সুইচবোর্ড 01865 904040
ইমেল Oral.Health@oxfordhealth.nhs.uk
ওয়েবসাইট www.healthand wellbeingslough.co.uk

আরও তথ্য বা প্রচারপত্র ডাউনলোডের জন্য অনুগ্রহ করে, উপরের ওয়েবসাইটে যান।

Produced by Oxfordshire Community Dental Service

OH 047.19