Childsmile community and practice: Urdu

چائلڈ اسمائل کمیونٹی اینڈ پریکٹس

آپ کے بچے کے دانتوں کی دیکھ بھال میں آپ کی مدد کے لیے یہاں پر موجود ہیں

NHS SCOTLAND

Public Health Scotland

پبلک ہیلتھ اسکاٹ لینڈ مشورے اور اجازت کے لیے اسکاٹش ڈینٹل کلینیکل ایفیکٹیونس پروگرام کی طرف سے دانتوں سے متعلق مشورے کا جدول اپنانے کی خاطر تشکّر کا اِظہارِ کرتا ہے۔

چائلڈ اسمائل کیا ہے؟

چائلڈ اسمائل ایک قومی سطح کا پروگرام ہے جو کہ اسکاٹ لینڈ میں موجود بچوں کے منہ کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ہے۔

آپ کے بچے کے لیے صحت مند دانت

ہو سکتا ہے ابھی تک آپ کو کوئی دانت دکھائی نہ دیں لیکن آپ کے بچے کے دانت نکلنے کے قریب ہیں۔ وہ چیزیں جو آپ اس وقت کرتے ہیں وہ آپ کے بچے کے دانتوں کو عمر بھر صحت مند رکھنے میں مدد دیں گیں۔

میں کس سے ملوں گا؟

آپ کی مدد کے لیے آپ کے راستے میں لوگوں کی ایک ٹیم تیار ہے۔

آپ پہلے ہی سے اپنے ان لوگوں کے ساتھ مل چکے ہیں:

- ہیلتھ وزیٹر
- میڈوائف

دیگر لوگ جن سے آپ مل سکتے ہیں وہ یہ ہیں:

- ڈینٹل ہیلتھ سپورٹ ورکر
- ڈینٹل نرس
- ڈینٹسٹ
- ڈینٹل ہائجینسٹ
- ڈینٹل تھراپسٹ
- رسپشنسٹ

دانتوں کے بارے میں مشورہ

گھر پر اپنے بچے کے منہ کو صحت مند رکھنا یاد رکھیں:

- دن میں کم از کم دو بار صبح اور آخری بار رات کے وقت دانتوں اور مسوڑھوں کو برش کریں۔
- 3 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے برش پر ٹوتھ پیسٹ کا سمیر استعمال کریں۔ 3 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے مٹر کے دانے کے برابر مقدار استعمال کریں۔ اس ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں جس میں کم از کم 1,000 پارٹس فی ملین (پی پی ایم) فلورائیڈ موجود ہو۔
- بچوں کی نگرانی کرنی چاہیے اور انہیں بتانا چاہیے کہ وہ برش کرتے وقت ٹوتھ پیسٹ کو نہ نگلیں۔
- برش کرنے کے بعد 'تھوکیں اور کلی نہ کریں' - ایسا کرنا ٹوتھ پیسٹ کو دانتوں کی حفاظت کے لیے وقت دیتا ہے۔
- وہ کھانے اور مشروبات جن میں شکر شامل ہو ان کو صرف کھانے کے اوقات تک ہی محدود رکھیں۔
- سادہ دُودھ اور نل کا پانی دانتوں کے لیے محفوظ ترین مشروبات ہیں.
- دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس رجسٹرڈ ہوں اور مشورے کے مطابق تشریف لائیں۔

یاد رکھیں کہ آپ کا بچہ ایک فرد ہے اور جیسے جیسے وہ بڑا ہو گا اس کے دانت مختلف رفتار سے نشوونما حاصل کریں گے۔ اگر آپ کے کوئی خدشات ہوں تو دانتوں کی صحت کے پیشہ ور افراد یا اپنی ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

میں کس طرح حصہ لوں؟

ہو سکتا ہے آپ نے چائلڈ اسمائل کے بارے میں اپنی دائی یا ہیلتھ وزیٹر سے پہلے ہی سن رکھا ہو۔ اگر آپ کو کچھ مدد کی ضرورت ہو تو آپ کی ہیلتھ وزیٹر آپ سے رابطہ کرنے کے لیے ڈینٹل ہیلتھ سپورٹ ورکر کا بندوبست کرے گی یا آپ کو ڈینٹل پریکٹس میں لے کر جائے گی۔

آپکی ڈینٹل ہیلتھ سپورٹ ورکر

آپ کا بچہ ان کے تعاون اور مشورے سے صحت مند دانتوں اور پر اعتماد مسکراہٹ کے ساتھ نشوونما حاصل کرسکتا ہے۔ وہ اس کام کو ذیل کے ذریعے سے کرتے ہیں:

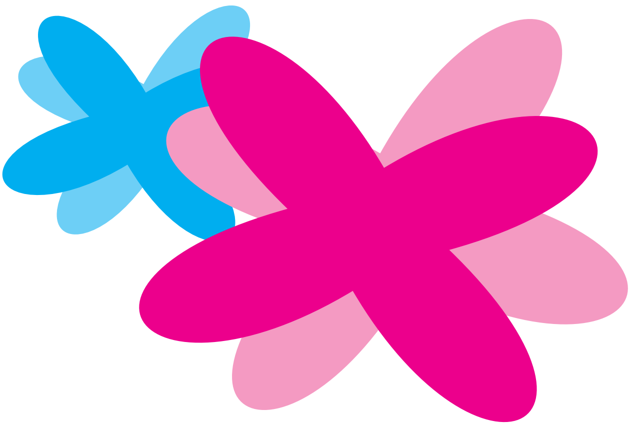
- ٹوتھ برش کرنے اور فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کے استعمال کے بارے میں آپ کو عملی مشورہ اور مدد فراہم کرنا۔
- لوکل ڈینٹل پریکٹس تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرنا اور اگر ضرورت ہو تو پریکٹس کے پہلے ویزٹ پر آپ کی مدد کرنا۔
- آپ کے بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ صحت مند غذائیت اور مشروبات کے بارے میں مفید مشورے دینے کے ذریعے آپ کی مدد کرنا۔

چائلڈ اسمائل اور وسیع تر کمیونٹی

آپ کا ڈینٹل ہیلتھ سپورٹ ورکر آپ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے وہ مدد تیار کرے گا۔

وہ دیگر لوکل سروسز اور سرگرمیوں تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں جو آپ کے بچے کے منہ کی صحت کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں، جیسا کہ:

- دودھ چھڑانے والے گروپس۔
- چھاتی سے دودھ پلانے میں مدد دینے والی سروسز۔
- فنانشیئل انکلوژن ہیلپ۔
- آپ کی مقامی فارمیسی میں معمولی بیماری کی سروس کے ساتھ رجسٹر کرنا۔



ڈینٹل پریکٹس میں پہلی بار جانا

آپ کو اپنے بچے کو ڈینٹل پریکٹس کے پاس رجسٹرڈ کرنے کے لیے اپائنٹمنٹ پر جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اپنے پہلے ویزٹ پر دانتوں کی ٹیم کے اراکین سے ملیں گے۔ بشمول حسب ذیل کے وہ آپ کے ساتھ بات کریں گے کہ آپ اپنے بچے کے منہ کی صحت کی دیکھ بھال کیسے کریں:

- دانت نکالنا۔
- دانتوں کی صحت کے لیے اچھے مشروبات اور غذا۔
- دانتوں کو برش کرنا، اور دانتوں کو صاف کرنے کا معمول بنانے کی اہمیت۔
- مستقبل میں ڈینٹل پریکٹس جانا۔

اگر آپ کے بچے نے دانت نکالنے شروع نہ کیے ہوں تو بھی فکر نہ کریں آپ پھر بھی ان کی اپائنٹمنٹ پر جا سکتی ہیں اور ان کے منہ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے کا طریقہ سیکھ سکتی ہیں۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ جب آپ کا بچہ تقریباً 6 ماہ کا ہوجائے تو آپ اس کو پہلی بار ڈینٹل پریکٹس میں لے کر جائیں۔

مستقبل کے ویزٹس

مستقبل میں ڈینٹل پریکٹس کے ویزٹ کے دوران ڈینٹل ٹیم کا کوئی رکن:

- آپ کے بچے کے دانتوں کی صحت کا جائزہ لے گا۔
- آپ کے بچے کے دانتوں کی حفاظت کے دیگر طریقوں کے بارے میں بتائے گا (مثال کے طور پر 2 سال کی عمر سے فلورائیڈ وارنش کا استعمال)
- آپ کو بچوں کے کھانے اور مشروبات کے بارے میں عملی مشورہ دیں گے اور دانت صاف کرنے کے درست طریقے کی مہارت کا مظاہرہ کریں گے۔
- آپ کو بتائیں گے کہ آپ کی آئندہ اپائنٹمنٹ کب ہونی چاہیے۔ یہ مختلف ہو سکتی ہے۔

آپ کی اپائنٹمنٹس

آپ کے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد آپ کی ہیلتھ وزیٹر کی طرف سےآپ کو ایک ذاتی چائلڈ ہیلتھ ریکارڈ (’ریڈ بک‘) دی جائے گی۔ یہ بشمول آپ کے بچے کے دانتوں کے بارے میں معلومات کے اس کی صحت، نشوونما اور ترقی کا اہم ریکارڈ ہوگا۔

چائلڈ اسمائل ڈینٹل ٹیم کے ساتھ ہونے والی مستقبل کی تمام اپائنٹمنٹس کو ریڈ بک میں درج کیا جائے گا۔ براہ کرم دانتوں کی اپائنٹمنٹ پر اس کو اپنے ساتھ لے کر آنا یاد رکھیں اور عملے سے اس کو مکمل کرنے کا کہیں۔

عمر	کیا ہونے لگتا ہے	اس عمر تک دانتوں کی عام تعداد
تقریباً 6 مہینے	سامنے کے دانت نکلنے شروع ہو جاتے ہیں	4 - 0
1 سال کے لگ بھگ	سامنے کے اوپر اور نیچے کے دانت نظر آ سکتے ہیں	8 - 4
تقریباً 18 ماہ بعد	پیچھے کے چند ایک دانت اندر ہی ہوں گے، باقی باہر آنا شروع ہو جائیں گے	14 - 8
تقریباً 2 سال	بہت پیچھے والے دانت نکلنے شروع ہو جائیں گے	16 - 12
تقریباً ½ 2سال	بچپن کے زیادہ تر دانت نکل آئیں گے	20 - 16
تقریباً 3 سال	بچے کے تمام دانت نکلنے چاہئیں	20

آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- رجسٹرڈ ہوں اور ڈینٹل پریکٹس میں جائیں
- دانت صاف کرنے، برش کرنے اور صحت بخش کھانے اور مشروبات کے بارے میں مشورہ لیں
- چائلڈ اسمائل ڈینٹل پیک اور فری فلو کپ استعمال کریں

- ڈینٹل پریکٹس میں اپائنٹمنٹ بنائیں
- دانت برش کرنے (مثال کے طور پر، کب اور کیسے) اور صحت مند کھانے اور مشروبات کے بارے میں مشورہ لیں

- ڈینٹل چیکس کے لیے اپائنٹمنٹ کا وقت لیں
- برش کرنے اور صحت بخش کھانے اور مشروبات کے بارے میں مشورہ لیں (بشمول دانت صاف کرنے)

- ڈینٹل پریکٹس میں اپائنٹمنٹ بنائیں
- فلورائیڈ وارنش کے پہلے استعمال کے لیے کہیں
- برش کرنے اور صحت بخش کھانے اور مشروبات کے بارے میں مشورہ لیں

- ڈینٹل پریکٹس میں اپائنٹمنٹ بنائیں
- فلورائیڈ وارنش کے اگلے استعمال کے لیے کہیں
- برش کرنے اور صحت بخش کھانے اور مشروبات کے بارے میں مشورہ لیں

- ڈینٹل پریکٹس میں اپائنٹمنٹ بنائیں
- فلورائیڈ وارنش کے اگلے استعمال کے لیے کہیں
- ٹوتھ برش کرنے کے بارے میں مشورہ لیں اور چیک کریں کہ آپ اپنے بچے کے دانتوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ہر ممکن کوشش کر رہے ہیں
- نرسری میں دیا گیا چائلڈ اسمائل ڈینٹل پیک استعمال کریں
- اپنے بچے کا نرسری میں ٹوتھ برش اور فلورائیڈ وارنش پروگرام (اگر پیشکش کی جائے) کے لیے اندراج کروائیں

ترجمے | ایزی ریڈ | بی ایس ایل | آڈیو | بڑے حروف | بریلے

یہاں سے درخواست کرنے پر ترجمے اور دیگر فارمیٹس دستیاب ہیں:

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

اسکین می

اسکاٹ لینڈ کے اندر اسکاٹ لینڈ کے لوگوں کی صحت اور فلاح و بہبود کو بہتر بنانے اور ان کی حفاظت کے لیے پبلک ہیلتھ اسکاٹ لینڈ ایک قومی سطح کی عوامی ایجنسی ہے۔

© Public Health Scotland 2022

OGL

یہ اشاعت اوپن گورنمنٹ لائسنس v3.0 کے تحت دوبارہ سے استعمال کے لیے لائسنس یافتہ ہے۔ مزید معلومات کے لیے ویزٹ کریں
www.publichealthscotland.scot/ogl

براہ کرم چائلڈ اسمائل پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی ہیلتھ وزیٹر یا چائلڈ اسمائل سے رابطہ فرمائیں۔

مقامی رابطے کی تفصیلات:

ویزٹ کریں: **www.child-smile.org.uk**

0877 11/2022 ALT 11/2022