

मुखको स्वास्थ्यमा हुने जोखिम मूल्याङ्कन

6 महिनादेखि 3 वर्षसम्मका बालबालिकाका
अभिभावकतथा स्याहारकर्ताहरूका लागि ।

बिरामीको नाम: _____ जन्म मिति: _____ आजको मिति: _____

तपाईंसँगको आजको परामर्शमा हामी तपाईंको बच्चाको दाँतको हेरचाहका बारेमा कुरा गर्ने छौं । हामी तपाईंको बच्चालाई जीवनभर स्वस्थ दाँत कायम राख्न मद्दत गर्न सकौं भनेर कृपया निम्न प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् ।

बच्चाको दाँत किराले खाने जोखिम बढाउने कुराहरू ।

विगत 12 महिनामा के तपाईं (स्याहारकर्ता) को दाँत किराले खाएको थियो ?

- हो
- होइन
- निश्चित छैन

के तपाईं (केयरगिभर) को कुनै निश्चित दन्तचिकित्सक छैनन् ?

- हो - मेरा कुनै निश्चित दन्तचिकित्सक छैनन्
- होइन - मेरा कुनै निश्चित दन्त चिकित्सक छन्

के तपाईंको बच्चाले खाना खाने समयको बिचमा दुध वा जुसको बोतल वा सिष्पी कप पिउँछन् (यदि 12 महिनाभन्दा बढी उमेरका हुन् भने)?

- हो
- होइन
- लागू नहुने

के तपाईंको बच्चाले खानाको बिचमा एकभन्दा बढी पटक खाजा खान्छन् (यदि 12 महिनाभन्दा माथि उमेरका हुन् भने)?

- हो
- होइन
- निश्चित छैन
- लागू नहुने

यदि खान्छन् भने, कस्तो प्रकारको खाजा खान्छन् ?

के तपाईंको बच्चामा कुनै अपाङ्गता छ ?

- हो
- होइन

कुनै पनि प्रश्नमा 'हो' जवाफले तपाईंको बच्चाको दाँत किराले खाने जोखिम बढाउँछ ।

बच्चालाई दाँत किराले खानबाट बचाउने कुराहरू ।

के तपाईंले आफ्नो बच्चाका लागि कुनै निश्चित दन्त चिकित्सकबाट परामर्श लिने गर्नुभएको छ (यदि 12 महिना वा माथि उमेरका हुन् भने)?

- हो
- होइन
- लागू नहुने

यदि छि भने, अन्तमि पटक कहिले परामर्श लनुभएको थियो ? _____

के तपाईंको बच्चाले यी स्रोतहरूमध्ये कुनैबाट फ्लोराइड पाउँछन् ? (एउटामा चिन्ह लगाउनुहोस्)

- सहरको फ्लोराइडयुक्त पानी
- इनारको पर्याप्त फ्लोराइडयुक्त पानी
- फ्लोराइड सप्लिमेन्ट
- अन्य
- निश्चित छैन
- कुनै छैन

के तपाईं वा तपाईंको बच्चाले दाँत माइदा फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

- हो
- होइन
- निश्चित छैन
- लागू नहुने

तपाईं आफ्नो बच्चालाई दिनमा कति पटक दाँत माइन लगाउनुहुन्छ ?

यदि तपाईंको बच्चाको अहिलेसम्म दाँत उम्रिसकेको छैन भने, के तपाईंले आफ्नो बच्चाको गिजा सफा गर्न थाल्नुभएको छ ?

- हो
- होइन
- लागू नहुने

यदि तपाईंको बच्चाका दाँतहरू बन्द हुन्छन् भने, के तपाईंले उनको दाँत फलस (कुल्ला गर्ने गर्नुभएको छ ?

- हो
- होइन
- लागू नहुने

कुनै पनि प्रश्नमा 'हो' जवाफ आएमा त्यसले तपाईंको बच्चाको दाँत किराले खाने जोखिमबाट बचाउँछ ।

बिरामी तथा स्याहारकर्ताहरूका लागि मुखको स्वास्थ्यसम्बन्धी लक्ष्यहरू

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई घरमा दाँत स्वस्थ राख्ने बानीहरूको विकास गराउनमा मद्दत गर्न सक्ने धेरै उपायहरू छन् । अहिलेदेखि आफ्नो बच्चाको अर्को पटक जाँच गराउँदासम्म काम गर्नुपर्ने 1 वा बढी लक्ष्यहरू छनौट गर्नुहोस् ।

तपाईंको परामर्शको क्रममा, कृपया आफ्नो बच्चाको दाँतको हेरचाह गर्ने बारे कुनै पनि प्रश्नहरू भएमा सोध्नुहोस् । पछि, यो पाना घरमा लैजानुहोस् र यी लक्ष्यहरूलाई सम्झने गरी राख्नका लागि फ्रिज जस्तो कतै देखिने ठाउँमा झुण्ड्याउनुहोस् ।

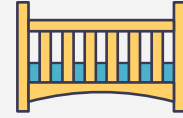
तपाईंको बच्चाले खानाको बिचमा पिउने दुध र जुसको मात्रा घटाउनुहोस् । आफ्नो बच्चालाई खानाको बिचमा पानी मात्र दिने प्रयास गर्नुहोस् ।



तपाईंको बच्चालाई खानाको बिचमा टुक्रा परिएको स्याउ र तरकारीहरू जस्ता स्वस्थ खाजा दिनुहोस् ।



आफ्नो बच्चालाई बोटलसहित ओछ्यानमा नसुताउनुहोस् ।



यदि तपाईंको बच्चाले मिठाई वा क्यान्डी पाए भने, त्यसलाई थोरै-थोरै गरेर दिनुहोस् र पछि दाँत माझिदिनुहोस् ।



एक वर्षको उमेरदेखि नियमित दन्त परामर्श लिने समय तय गर्नुहोस् ।



तपाईंको बच्चाको दाँत दिनको दुई पटक माझिदिनुहोस् । सकेसम्म बिहान खानापछि र राति सुताउनुअघि दाँत माझ्नु राम्रो हुन्छ ।



सधैं फ्लोराइड टूथपेस्टले दाँत माझिदिनुहोस् ।



3 वर्षमुनिका बालबालिकाका लागि सानो स्मियर प्रयोग गर्नुहोस् ।



3-6 वर्षका बच्चाहरूका लागि मटरको गोडा जति मञ्जुन प्रयोग गर्नुहोस् ।

तपाईंको बच्चाको दाँत छुने भएपछि, दैनिक फलस गरिदिनुहोस् ।



यदि तपाईंको पिउने पानीमा फ्लोराइड छैन भने तपाईंको बच्चालाई दिनहुँ एक पटक फ्लोराइड सप्लिमेन्ट दिनुहोस् ।



आफ्ना प्रश्नहरू सूचीबद्ध गर्नुहोस्

तपाईंले कुरा गर्न चाहनुभएको कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ताहरू लेख्न तलको ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस् ।

याद राख्नुपर्ने कुराहरू

टिपोटहरू लिनुहोस् वा आफ्नो बच्चाको मुखको स्वास्थ्यका बारेमा आफूलाई सम्झाउने कुराहरू लेख्नुहोस् ।

दन्त चिकित्सकको विवरण

तपाईंका बाल रोग विशेषज्ञले तपाईंलाई बालबालिकाको जाँच गर्ने दन्तचिकित्सक फेला पार्न र तपाईंलाई अपोइन्टमेन्ट मिलाउन मद्दत गर्न सक्छन् ।

दन्त चिकित्सकको नाम:

फोन:

अर्को अपोइन्टमेन्ट:

तपाईं आफ्नो बच्चाको मुखको स्वास्थ्यसम्बन्धी बानी सुधार गर्न मद्दत गर्ने थप सुझाव र सामग्रीहरूका प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने [HealthVermont.gov/OralHealth](https://www.healthvermont.gov/oralhealth) मा जानुहोस् ।