ফ্লুরিডেশন-কিছু সত্য তথ্য

ফ্লোরাইড কি?

ফ্লোরাইড স্বাভাবিকভাবে পাওয়া যায় এমন একটি প্রাকৃতিক উপাদান যা বাচ্চাদের এবং প্রাপ্তবয়স্কদের দাঁতের ক্ষয় দূর করতে সাহায্য করে।

দাঁতের ক্ষয় কি?

দাঁতের ক্ষয় হয় জীবাণুগুলোর প্রস্তুত করা অ্যাসিড,খাবার বা পানীয়ের মধ্যে যে চিনি থাকে সেগুলো থেকে। এগুলো দাঁতকে আক্রমণ করে এবং ধীরে ধীরে একটি গর্তের সৃষ্টি করতে পারে।

ফ্লোরাইড কিভাবে দাঁতের ক্ষত রোধ করতে বা কমাতে পারে?

ফ্লোরাইড বিভিন্ন ভাবে দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে, কিন্তু প্রধান পদ্ধতি হল দাঁতের বাইরের অংশকে মজবুত করে অ্যাসিডের থেকে বাঁচায়।

ফ্লোরাইডকে দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধে কিভাবে ব্যবহার করা হয়?

ফ্লোরাইডকে পানির সাপ্লাই এর মধ্যে দেওয়া যেতে পারে **(ওয়াটার ফ্লুরিডেশন)**, লবণের সাথে **(সল্ট ফ্লুরিডেশন)** অথবা দুধের সাথে যোগ করা যেতে পারে **(মিল্ক ফ্লুরিডেশন)**।

এছাড়াও বাড়ীতে ফ্লোরাইড ব্যবহার করা যেতে পারে টুথপেস্টের মধ্যে, মাউথ ওয়াশ এবং বিভিন্ন খাবারের মধ্যে। দাঁতের ডাক্তাররা **বিশেষভাবে** জেল বা বার্নিশের মত এটাকে লাগিয়ে দিতে পারেন।

আরও বিস্তারিত তথ্য

আপনার যদি ফ্লোরাইড বা ফ্লুরিডেশনের বিষয়ে কোনো প্রশ্ন থাকে, যার উত্তর এখানে দেওয়া হয়নি, তাহলে দয়া করে আমাদের সাহায্যকারী লাইনে টেলিফোন করুন 0161 275 8948 এই নম্বরে।

ওয়াটার ফ্লুরিডেশন (পানির সাথে ফ্লুরাইড যোগ করা)

ওয়াটার ফ্লুরিডেশন কি?

ফ্লোরাইড কৃত্রিমভাবে পানির সাপ্লাইয়ের মধ্যে যোগ করা সম্ভব যা মানুষের দাঁতকে স্বরক্ষা করতে সাহায্য করবে -যারা এই পানি পান করবে। এটাকে বলা হয় ওয়াটার ফ্লুরিডেশন বা পানির ফ্লুরিডেশন।

এটা কি আইনসম্মত?

ওয়াটার ফ্লুরিডেশনকে ইউ কে তে আইনসম্মত করা হয় ১৯৮৫ সালের ওয়াটার (ফ্লুরিডেশন) আইনের মাধ্যমে।

এটা কি নিরাপদ?

ওয়াটার ফ্লুরিডেশন নিরাপদ কিনা এই ব্যাপারে গত ৬০ বছর ধরে অনুসন্ধান করা হয়েছে এবং স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ ফ্লুরিডেশনের নিরাপত্তা অনুমোদন করেছেন এবং কতখানি ব্যবহার করতে হবে সেটাও জানিয়েছেন।

এতে কি কোনো ঝুঁকি রয়েছে?

যেসব বাচ্চারা অনেক বেশী ফ্লোরাইড খেয়ে ফেলে তাদের ডেন্টাল ফ্লুরোসিস হওয়ার ঝুঁকি থাকে যা দাঁতের উপরে সাদা অথবা খয়েরী রঙ্গের একটি দাগের মত। এটা সাধারণত: বাচ্চারা বেশী ফ্লোরাইড খেলে হয়, টুথ পেস্ট থেকে, ফ্লুরাইড ট্যাবলেট থেকে অথবা পানির সাপ্লাই এর মধ্যে অনেক বেশী ফ্লুরাইড থাকলে হয়।

আমি ডেন্টাল ফ্লুরোসিস কিভাবে রোধ করতে পারি?

আপনি খুব সহজেই দাঁতের এই ফ্লুরোসিস রোধ করতে পারবেন আপনার বাচ্চা নিয়মিতভাবে যেন টুথপেস্ট না খায় সেটা নিশ্চিত করার মাধ্যমে। এছাড়াও তারা দাঁত ব্রাশ করার সময় তাদেরকে তদারক করা দরকার এবং দাঁতের ব্রাশের মধ্যে খুব ছোট করে টুথপেস্ট দেওয়া উচিত।

সল্ট ফ্লুরিডেশন (লবণের ফ্লুরিডেশন)

ফ্লুরিডেটেড সল্ট কি?

এটা হল এমন লবণ যার সাথে ফ্লুরাইড যোগ করা হয়েছে যেন দাঁতের ক্ষয় রোধ করা যায়। এটা ইউ কে তে পাওয়া যায় না।

কারা ফ্লুরিডেটেড সল্ট বা ফ্লোরাইডযুক্ত লবণ ব্যবহার করে?

এটা সারা পৃথিবীতে প্রায় ১০০ মিলিয়ন লোকে ব্যবহার করে।

এটা কিভাবে প্রস্তুত করা হয়?

ফ্লোরাইডযুক্ত লবণ তৈরী করা হয় লবণের কারখানায় যেখানে সোডিয়াম ফ্লোরাইড এবং লবণ একসাথে মেশানো হয়। এছাড়াও এটা হতে পারে পরিশুদ্ধ লবণের উপর পটাশিয়াম ফ্লুরাইড স্প্রে করার মাধ্যমে।

এটা কিভাবে ব্যবহার করা হয়?

কিছু কিছু দেশে, ফ্লোরাইডযুক্ত লবণই হল একমাত্র লবণ। অন্যান্য দেশে এটি বিক্রয় করা হয় সুপারমার্কেটে, যা মানুষকে বাছাই করার সুযোগ দেয়- তারা এটা ব্যবহার করতে চান কিনা।

এতে কি কোনো ঝুঁকি আছে?

এটা ফ্লোরাইডযুক্ত লবণের বেলায় কম কারণ, লবণের সাথে খুবই অল্প পরিমাণে ফ্লোরাইড মেশানো হয়।

লবণের ফ্লুরিডেশনের সুবিধাগুলো কি কি?

ফ্লোরাইডযুক্ত লবণ দামে সস্তা, কার্যকরী, নিরাপদ এবং মানুষকে বাছাই করার সুযোগ দেয় তারা এটা ব্যবহার করতে চান কিনা।

মিল্ক ফ্লুরিডেশন (দুধের মধ্যে ফ্লোরাইড)

এটা কি?

এটি হল তরল, পাউডারকৃত অথবা দীর্ঘকালীন (লং লাইফ) দুধের সাথে যখন ফ্লুরাইড যোগ করা হয়, যেন দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধ করা যায়।

ফ্লুরিডেটেড মিল্ক বা ফ্লোরাইডযুক্ত দুধ কারা পান করে এবং এটা কবে থেকে পাওয়া যায়?

ফ্লোরাইডযুক্ত দুধ সমস্ত পৃথিবী জুড়ে বাচ্চারা পান করছে গত ৪০ বছর থেকে। এটি এদেশের স্কুলে বাচ্চাদের জন্য ব্যবহার করা হয়, অভিভাবকদের অনুমতি সাপেক্ষে।

ফ্লোরাইডযুক্ত দুধ কিভাবে প্রস্তুত করা হয়?

ডেয়ারীতে বিশেষ কনটেইনার বা জায়গায় দুধের সাথে ফ্লোরাইড যোগ করা হয়- সেগুলোকে স্কুলে পাঠানোর আগে।

এটি কি নিরাপদ?

স্কুলের দুধে ফ্লোরাইড দেওয়ার প্রোগ্রামগুলো খুব যত্নের সাথে নিয়ন্ত্রণ করা হয় যেন তা কোনো ক্ষতি না করে- দাঁতের ক্ষয়রোধ করে।

এটি কি আইনসম্মত?

ফ্লোরাইডযুক্ত দুধ সমগ্র ইউকে এবং ইউরোপে আইনসম্মত যেখানে এটি স্কুলের সাধারণ দুধের স্কিমে স্বল্পমূল্যে প্রদান করা সম্ভব।

এটির দাম কত?

যেসব স্কুলে বাচ্চাদেরকে দুধ দেওয়া হয় সেখানে এই ধরনের স্কিম হাতে নেওয়া হয়, তাই দুধের সাথে ফ্লোরাইড যোগ করার খরচ খুব কম হয়।

ফ্লোরাইডসহ দুধের কি কি সুবিধা রয়েছে?

ফ্লোরাইড সহ দুধ পুষ্টি যোগায় এবং দাঁতের স্বাস্থ্যের জন্য সুবিধা প্রদান করে এবং যাদের দাঁতের ক্ষয় হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে তাদেরকে দেওয়া যেতে পারে। অভিভাবকরা তাদের বাচ্চারা এই দুধ খাবে-কি খাবে না সেই ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

এই ফ্লোরাইডযুক্ত দুধের অসুবিধাগুলো কি কি?

এখনও পর্যন্ত, এই ফ্লোরাইডযুক্ত দুধের কার্যকারিতা সঠিকভাবে পরীক্ষা করে দেখতে হবে। এছাড়াও এই সুবিধাটি শুধুমাত্র মুষ্টিমেয় কিছু বাচ্চদের দেওয়া হয়ে থাকে। এটা আরও বড় বাচ্চাদের, প্রাপ্তবয়স্কদের অথবা যেসব বাচ্চাদের স্কুলে এই স্কিম চালু নেই তাদের জন্য সহজলভ্য নয়।

বিশেষজ্ঞদের মাধ্যমে দেওয়া ফ্লোরাইড

ফ্লোরাইড বার্নিশ

১. ডেন্টিস্টরা ফ্লোরাইড বার্নিশ দেন সেইসব ব্যক্তিদের যাদের দাঁতের ক্ষয় হওয়ার ঝুঁকি খুব বেশী।

২. বিভিন্ন অনুসন্ধানে দেখা গেছে যে এই বার্নিশগুলোর কারণে দুধের দাঁতে ক্ষয়রোধ হয়েছে ৩৩% এবং স্থায়ী দাঁতে ক্ষয়রোধ হয়েছে ৪৬%

৩. যেসব দাঁতের ক্ষয় হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে সেখানে বার্নিশটি বছরে দুবার দিলে ভালো হয় ।

৪. এতে কোনো ঝুঁকি নেই যদি ডেন্টিস্ট জিনিসটি ঠিকভাবে লাগাতে পারেন।

৫. এটি দুধের দাঁত এবংপ্রাপ্তবয়স্কদের দাঁত দুটোতেই কার্যকরী হয়, সহজভাবে এবং তাড়াতাড়ি লাগানো যায় এবং বাচ্চারাও এটি ভালোভাবে সহ্য করতে পারে।

ফ্লোরাইড জেল

১. স্থায়ী দাঁতগুলোতে বেশী ঘনত্বযুক্ত ফ্লোরাইড জেল বছরে দুবার দিলে দাঁতের ক্ষয় ২৮% কমানো যায়

২. এতে কোনো ঝুঁকি নেই যদি ডেন্টিস্ট ঠিকভাবে এটি প্রয়োগ করেন ।

৩. এটি বাচ্চারা বার্নিশের তুলনায় কম সহ্য করতে পারে।

ফ্লোরাইডের মাউথরিন্স বা কুলি করার পদার্থ

১. মাউথরিন্স বাচ্চাদের স্থায়ী দাঁতের ক্ষয় ২৬% কমাতে পারে।

২. এগুলো দিনে ব্রাশ করার সময়ের বাইরে-অন্য সময়ে ব্যবহার করা উচিত এবং দু-মিনিট রাখা উচিত প্রত্যেকবার।

৩. ফ্লোরাইড রিন্স ৭ বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের ব্যবহার করা উচিত নয়।

নিজে নিজে ব্যবহার করা যায় এমন ফ্লোরাইড

ফ্লোরাইড বাড়ীতেই ব্যবহার করা যায় দাঁতের ক্ষয় রোধ করার জন্য, যার অন্তর্ভুক্ত হল নিয়মিত ফ্লোরাইড টুথপেস্ট ব্যবহার করা, কোনো অতিরিক্ত ফ্লোরাইড গ্রহণ করা (ট্যাবলেট অথবা ড্রপের মাধ্যমে), অথবা ৭ বছরের বেশী বয়সী বাচ্চাদের জন্য ফ্লোরাইড মাউথ রিন্স।

ফ্লোরাইড ট্যাবলেট এবং ড্রপ

আমার বাচ্চা কি ফ্লোরাইড ট্যাবলেট অথবা ড্রপ ব্যবহার করে কোনো সুবিধা পাবে?
আপনার বাচ্চার যদি দাঁতের ক্ষয় হওয়ার ঝুঁকি খুব বেশী থাকে তাহলে আপনার ডেন্টিস্ট এটা প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে দিতে পারবেন।

আমি ফ্লোরাইডের এই অতিরিক্ত সাপ্লাইটি কোথা থেকে কিনতে পারি?
ফ্লোরাইডের এই অতিরিক্ত সাপ্লাইটি ডেন্টিস্টের প্র্যাকটিস অথবা কেমিস্টের কাছ থেকে কিনতে পারবেন। আপনাকে অবশ্যই এগুলো কেনার আগে আপনার ডেন্টিস্টের কাছ থেকে পরামর্শ নিতে হবে।

এতে কি কি ঝুঁকি রয়েছে?
ফ্লোরাইড ট্যাবলেট নেওয়ার সবচেয়ে বড় ঝুঁকি হল ফ্লোরাইড ট্যাবলেট অনেক বেশী খেলে দাঁতের ফ্লুরোসিস হতে পারে, তাই আপনাকে সবসময় প্রেসক্রিপশনে যতখানি খেতে বলা হয়েছে ততখানিই খাবেন।
এছাড়াও আরেকটি ঝুঁকি হল যদি কোনো বাচ্চা একসাথে অনেকগুলো ট্যাবলেট খেয়ে ফেলে। তাই , এগুলো বাচ্চাদের কাছ থেকে দূরে সরিয়ে রাখা খুব জরুরী।

আমার বাচ্চা যদি ট্যাবলেট খেতে অস্বীকার করে?
আপনার বাচ্চা যদি ট্যাবলেট খেতে না চায়, তাহলে তাদেরকে ড্রপের মাধ্যমে ফ্লোরাইড দেওয়া যেতে পারে যা তার কোনো খাবার বা পানীয়ের মধ্যে মিশিয়ে দেওয়া যায়।

আমার বাচ্চা যদি অনেকগুলো ট্যাবলেট গিলে ফেলে তাহলে আমি কি করবো?
আপনার তখন সাথে সাথেই বাচ্চাকে বমি করানো উচিত এবং দুধ খাওয়ানো উচিত কারণ দুধ ফ্লোরাইডের শোষণ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। এর পর সাথে সাথেই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

ফ্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট

ফ্লুরাইড টুথপেস্ট কিভাবে দাঁতের ক্ষয়রোধ করে?

টুথপেস্টের মধ্যে ফ্লোরাইড থাকলে তা দাঁতের উপর জীবাণুর কারণে- অ্যাসিডের আক্রমণের কারণে- যে খনিজ পদার্থের ঘাটতি হয় এবং যার কারণে দাঁতের ক্ষয় হয়, তা দূর করে এবং এছাড়াও আক্রমণের শেষে দাঁতের যে ক্ষতি হয় সেটা সারিয়ে দেয়।

ফ্লোরাইডের টুথপেস্ট কারা ব্যবহার করে?

সব টুথপেস্টের প্রায় ৯৮% এর মধ্যে ফ্লোরাইড রয়েছে।

আমরা কিভাবে বুঝবো যে ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্টগুলোতে কাজ হচ্ছে?

বিভিন্ন ডাক্তারী পরীক্ষায় ফ্লোরাইড টুথপেস্টগুলোর কার্যকারিতা পাওয়া গেছে। দাঁতের বিশেষজ্ঞরা মনে করেন যে দাঁতের ক্ষয়ের পরিমাণ ৫০% কমেছে যার প্রধান কারণ হল ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট।

আমি কত ঘন ঘন ফ্লোরাইড টুথপেস্ট ব্যবহার করবো?

আপনার দিনে দুবার দাঁত মাজা উচিত, রাত্রে একবার এবং সকালে একবার। দাঁত মাজার পর পানি দিয়ে বেশী কুলি করবেন না কারণ এতে সব ফ্লোরাইড ধুয়ে যাবে এবং ফ্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করার সুবিধা কমিয়ে দেবে।

আমার বাচ্চার কখন ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার শুরু করা উচিত?

বাচ্চাদের তাদের প্রথম দাঁত বের হওয়ার সাথে সাথেই ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করা উচিত। তারা ব্রাশ করার সময় আপনার তদারক করাটা খুব জরুরী এবং ব্রাশে খুব ছোট করে অল্প একটু টুথপেস্ট লাগিয়ে দেবেন। একটি উপকারী পরামর্শ হল টুথপেস্টটি শুধু ব্রাশের মাথায় না লাগিয়ে পুরো ব্রাশেই লাগানো।

আমার বাচ্চার জন্য ফ্লোরাইডযুক্ত কোন্ টুথপেস্টটি ব্যবহার করবো?

আপনার ডেন্টিস্টের কাছ থেকে কোন্ টুথপেস্ট ব্যবহার করবেন সেই ব্যাপারে পরামর্শ নেওয়ার জন্য আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হয়। সিদ্ধান্তটি আপনার বাচ্চার দাঁতের ক্ষয় হওয়ার সম্ভাবনা কতখানি তার উপর ভিত্তি করে করা হবে, সে যদি অন্য কোনো উৎস থেকে ফ্লোরাইড পেয়ে থাকে সেটাও এবং বাচ্চার বয়স বিবেচনা করতে হবে।

টুথপেস্টটি গিলে ফেললে কি হয়?

যদি ছোট বাচ্চারা খুব বেশী মাত্রায় ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট গিলে ফেলে তাহলে তাদের ডেন্টাল ফ্লুরোসিস হতে পারে, যেটা হল দাঁতের ভেতরের দিকে সাদা দাগ । এই ছোট্ট ঝুঁকিটি এড়ানো যেতে পারে আপনার বাচ্চাকে নিয়মিতভাবে টুথপেস্ট খেতে না দিলে এবং ভালোভাবে তদারক করলে।

আমার বাচ্চা যদি দাঁত মাজতে না চায় তাহলে কি হবে?

আপনার আঙ্গুলে একটি মটরদানার মত আকারে টুথপেস্ট নিয়ে সেটা তাদের মুখের ভেতরে লাগিয়ে দিন এবং তাদেরকে সেটা চুষতে দিন।