

SA Dental Service

School Dental Service

दाँत फुकाले पछि पालना गर्ने निर्देशन

आज

- तपाईंका मुखमा राखिएको (गौज gauze) पट्याएको पातलो जालि जस्तो कपडालाई दाँतले मज्जाले च्यापेर आधा घण्टा सम्म राख्नुहोस्
- पहिलो १२-२४ घण्टा सम्म अलेली रगत बग्नु स्वभाविक हो
- यदि आवश्यकता परेमा नयाँ प्याक लगाउनुहोस् – सफा हातले । चलाएका प्याकहरुलाई टिस्युले पोको पारेर फोहोर हाल्ने विनमा फ्याल्नुहोस्
- **दाँत खोलेको २४ घण्टा सम्म मुख कुल्ला नगर्नुहोस्**
- दौडने, पौडी खेल्ने जस्ता कृयाकलाप र अन्य शारिरीक खेलकूदहरु त्यस दिन नगर्नुहोस् र आराम गर्नुहोस्
- दाँत खोलेको १ घण्टा पछि देखि दाँत खोलेको पट्टी चैं जोगाएर तपाईंले खान वा पिउन सक्नुहुन्छ
- २४ घण्टा सम्म चुरोट वा रक्सी नपिउनुहोस्
- ओठ लाटिएको बेलामा टोकिन सक्छ ख्याल गर्नुहोस्

भोली

- एक गिलास मनतातो पानिमा आधा चम्चा नून घोल्नुहोस्
- एक मिनेट सम्म त्यो पानि मुखमा राखि उखेलेको दाँतको खोपिल्टा वरिपरि हल्का कुल्ला गरि सफा गर्नुहोस् र थुक्नुहोस्
- अर्को ३-५ दिन सम्म सधैं खाना पछि र सुत्नु अघि नून पानिले हल्का कुल्ला गरि पखाल्ने गर्नुहोस्
- दिनै पिछ्छे दाँत माभ्ने र धागोले दाँतका चेपचापमा सफागर्ने गर्नुहोस्

दुखाई कम गर्न

- आवश्यकता परेमा पेनाडोल Panadol, पेनाडिन Panadeine वा अरु त्यस्तै दुखाई कम गराउने औषधी लिनुहोस् । औषधीको बढामा लेखिएको निर्देशन अनुसार लिनुहोस्
- एस्पिरिन Aspirin वा ईबुप्रोफेन Ibuprofen (जस्तै न्युरोफेन Nurofen) नखानुहोला किनकि यसले अझ बढी रगत बगाउँछ

रगत बग्ने

- यदि हल्का रगत बगिरहेमा
 - चिसो पानिले हल्का मुख कुल्ला गर्नुहोस्
 - आधा घण्टा सम्म एउटा सफा पट्ट्याएर पातलो जालि जस्तो कपडा (गौज gauze) वा सुतीको कपडा त्यो खोलेको दाँतको खोपिल्टा माथि राख्नुहोस् । सफा हात प्रयोग गर्नुहोस्
 - सुत्दा खेरी टाउको अल्लो पारिराख्नुहोस्
- यदि लामो समय सम्म रगत बगिरहयो वा दुखिरहयो भने
 - कार्यालय समयमा तपाईंको दन्त उपचार क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्

तपाईंका बाल बच्चाको मुस्कानको हेरचाह गर्नलाई

- तपाईंका बच्चाको दाँत र गिजा सफा गर्नलाई सानो बुरुस प्रयोग गर्नुहोस् । साना बच्चाहरुलाई तपाईंको सहयोग चाहिन्छ
- सधैं बिहानै पिछ्छे र राति सुत्नु अघि दाँत माभ्नुहोस्
- ०-१७ महिना उमेरका लागि दन्तमञ्जन चाहिँदैन
- १८ महिना - ५ वर्ष उमेरका लागि, कम फ्लुराईड fluoride भएको बच्चाको मञ्जन एउटा केराउको दाना जति प्रयोग गर्नुहोस् । दाँत माभ्दा तपाईंका बच्चालाई मञ्जन निल्लको सट्टा थुक्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्
- ६ वर्ष माथिकाले ठूला मान्छेकै फ्लुराईडयुक्त मञ्जन केराउको दाना जति प्रयोग गर्नुहोस्
- दाँत माजिसकेर, मञ्जन थुक्नुहोस् तर कुल्ला नगर्नुहोस्
- तपाईंका बच्चाका लागि स्वास्थ्यलाई फाईदा गर्ने खाजा रोज्नुहोस् । धेरै चोटी खाजा खाने, चिसो गुलियो पेय पदार्थ र जुसहरु नखुवाउनुहोस्
- तपाईंका बच्चालाई पिउनकालागि धाराको पानि सबै भन्दा उत्तम हो
- सकेसम्म चिनीरहित औषधीहरु रोज्नुहोस्
- स्कुल डेन्टल क्लिनिक (स्कुले नानिहरुको दाँत उपचार गर्ने क्लिनिक) का टेलिफोन नम्बरहरु वाईट पेजेस्मा (White Pages) डेन्टल Dental शिर्शकमा पाईन्छन्

थप जानकारीका लागि

स्वास्थ्य प्रवर्धन केन्द्र Health Promotion Unit
 PO Box 864,
 Adelaide 5001
 टेलिफोन: +61 8 8222 9016
 फ्याक्स: +61 8 8222 9020
 TTY: +61 8 8222 8390
www.sadental.sa.gov.au

Stock Item No: 7134 05/10

© Department of Health, Government of South Australia. All rights reserved



Government
of South Australia

SA Health