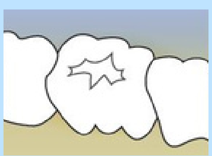
ডেন্টাল সিল্যান্ট দিয়ে আপনার দাঁত সুরক্ষা করুন

ডেন্টাল সিল্যান্ট হচ্ছে পাতলা একটি প্লাস্টিকের আবরণ যা আপনার পিছনের দাঁতগুলির (মোলার) গভীরতম খাঁজগুলি ঢেকে রাখে, যেখানে বেশিরভাগ দাঁত ক্ষয় হয়। এগুলি আপনার মোলারের খাঁজ থেকে খাদ্য এবং ব্যাকটিরিয়া দূরে রেখে ক্যাভিটি প্রতিরোধে সহায়তা করে।

সিল্যান্ট পরিষ্কার, সাদা বা সামান্য রঙিন, এবং শুধু কাছে থেকে দেখা যায়। কথা বললে বা হাসলে সাধারণত সিল্যান্ট দেখা যায় না। আপনার ডেন্টিস্টকে সিল্যান্ট পাওয়ার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

সাধারণ তথ্য লাইন (212) 226-8339
ওয়েবসাইট www.cbwchc.org
268 Canal Street, New York, NY 10013
অভ্যন্তরীণ মেডিসিন (212) 379-6998
প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ (OB/GYN) (212) 966-0228
125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013
শিশু রোগ (212) 226-3888
ডেন্টাল (212) 226-9339
টিন রিসোর্স সেন্টার (TRC) (212) 226-2044
131-72 40th Road, Flushing, NY 11354
অভ্যন্তরীণ মেডিসিন (718) 587-1111
প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ (OB/GYN) (718) 886-1287
ডেন্টাল (718) 587-1111
136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354
শিশু রোগ (718) 886-1222
137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355
মেডিসিন, পেডিয়াট্রিক্স এবং গাইনোকোলজি
(929) 362-3006
স্বাস্থ্য শিক্ষা বিভাগ (212) 966-0461
সমাজকর্ম বিভাগ
ম্যানহাটন (212) 226-1661
40th Rd., ফ্ল্যাশিং (718) 587-1109
37th Ave., ফ্ল্যাশিং (718) 661-6033
45th Ave., ফ্ল্যাশিং (718) 661-6033
স্বাস্থ্য বীমা প্রয়োজন? আমরা সাহায্য করতে পারি!
ম্যানহাটন (212) 226-8339 | কুইন্স (718) 886-7355

ডেন্টাল সিল্যান্ট কার নেওয়া উচিত?

শিশু, কিশোর এবং প্রাপ্তবয়স্করা সিল্যান্ট নিতে পারে, তবে আপনার স্থায়ী মোলারস আসার সাথে সাথে সেগুলি নিয়ে নেওয়া ভাল। সকল স্কুল-বয়সী বাচ্চাদের জন্য সিল্যান্ট সুপারিশ করা হয়। প্রথম মোলারস ৫ থেকে ৭ বছর বয়সের মধ্যে দেখা দেয়। দ্বিতীয় মোলারস ১১ থেকে ১৪ বছর বয়সের মধ্যে দেখা দেয়।

ডেন্টাল সিল্যান্ট দ্রুত প্রয়োগ করা যায়

সিল্যান্টগুলি ব্যথাহীন। কোনও ড্রিলিং নেই, এবং আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ঠিক পরেই খেতে পারবেন

1. ডেন্টিস্ট দাঁত পরিষ্কার করে শুকিয়ে নেয়।
2. ডেন্টিস্ট দাঁতের পৃষ্ঠকে রুক্ষ করার জন্য একটি সল্যুশন ব্যবহার করেন। এটি সিল্যান্টকে দাঁতে লেগে থাকতে সহায়তা করে।
3. ডেন্টিস্ট তারপরে সিল্যান্ট প্রয়োগের আগে দাঁতটি ধুয়ে ফেলেন এবং শুকিয়ে নেন। তারা সিল্যান্টকে শক্ত করতে সহায়তা করার জন্য একটি বিশেষ আলো ব্যবহার করবেন। সিল্যান্ট শক্ত হতে প্রায় এক মিনিট সময় নেয়।

সিল্যান্ট কতদিন স্থায়ী হয়?

সিল্যান্ট ৩ থেকে ৫ বছর স্থায়ী হয়। রুটিন ভিজিটের সময়, ডেন্টিস্ট আপনার সিল্যান্ট পরীক্ষা করবেন এবং প্রয়োজনে সেগুলি পুনরায় প্রয়োগ করবেন।

আমার যদি সিল্যান্ট থাকে তবে এর অর্থ কি আমার কোনও ক্যাভিটি হবে না?

আপনার সিল্যান্ট থাকলেও আপনার ক্যাভিটি হতে পারে। ক্ষয় রোধ করতে আপনার এরপরও দাঁতের সঠিক যত্ন নিতে হবে। এই টিপসগুলি অনুসরণ করুন:

- দিনে অন্তত দুবার ব্রাশ করুন।
- দিনে অন্তত একবার ফ্লস করুন।
- প্রতি 6 মাস অন্তর দাঁতের চেকআপ করান।
- সুষম খাদ্য খান এবং মিষ্টিজাতীয় স্ন্যাকস এবং পানীয় সীমাবদ্ধ করুন। আপনার দাঁত ব্রাশ করুন বা খাওয়ার পরে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন।

সিল্যান্ট সম্পর্কে আরও জানতে, চার্লস বি ওয়াং কমিউনিটি হেলথ সেন্টারে ডেন্টিস্টের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট ঠিক করে নিন।

চার্লস বি ওয়াং কমিউনিটি হেলথ সেন্টার অলাভজনক উদ্দেশ্যে এই প্রচারপত্রের বৈদ্যুতিন বা মুদ্রণ পুনর্বণ্টনকে উত্সাহিত করে, তবে শর্ত থাকে যে আপনি এই প্রচারপত্রটিকে হেলথ সেন্টারের কাজের ফল হিসাবে স্বীকৃতি দিচ্ছেন। অননুমোদিত, মুনাফার জন্য পুনর্বণ্টন অনুমোদিত নয়। এই প্রচারপত্রের বিষয়বস্তু ক্লিনিকাল কর্মীরা পর্যালোচনা করেছে। এর বিষয়বস্তু পেশাদার চিকিত্সা পরামর্শের বিকল্প নয়। অসুস্থতা সম্পর্কে আপনার যদি কোনও প্রশ্ন থাকে তবে আপনার ডাক্তারকে দেখান। ©1/2023