**फ्लोराइड्को लेप**

**आफ्नो नानिहरुको दात-रक्षाका लागी**

**फ्लोराइड्को लेप**

हरेक बर्ष २ देखी ४ पटकसम्म दातमा फ्लोराइड्को लेप लगाइन्छ । यसले दात मजबुत बनाउनका साथ्-साथै दातलाई सड्नबाट रक्षा गर्छ ।

दुबै चिकित्सक तथा दन्त्-क्लिनिकद्वारा दातमा फ्लोराइड्को लेप लगाइन्छ । नानिहरुले यि दुइ ठाउमध्य जुनै ठाउबाट नै फ्लोराइड्को लेप प्राप्त गर्न सक्छन ।

**फ्लोराइड्को लेप कसलाई आवश्यक हुन्छ ?**

यदि तपाईंको नानिको यि मध्य कुनै समस्या छ भने:

* दात सडेको या सेतो दाग छ भने
* दन्त्य समस्या छ भने
* गिजा रातो तथा सुनिएको छ भने
* उसलाई दात सफा राख्न समस्या छ भने
* खाना खानु अगाडी वा खाए पछाडी चिनियुक्त पेय-पदार्थ वा खाजा खाने गरेको छ भने
* दुध्-दानी मुखमा लाएर सुत्ने बानी छ भने
* खाने पानीमा फ्लोराइड छैन भने
* दात देखाउन क्लिनिक जाने गरेको छैन भने
* परिवारमा अरु कसैको दात सडेको छ भने
* विशेष स्वास्थ समस्या छ भने

**फ्लोराइड्को लेप लाएपछी के गर्ने?**

तपाईंको नानीको लेपका कारण त्यो दिन दात हल्का पहेलो रहन्छ ।

त्यो दिन अरु खानेकुरा खाएपनी नानीले कडा खानेकुरा तथा तातो पेय-पदार्थ खान मिल्दैन ।

त्यो दिन दात माझ्न पनि हुँदैन र दात आफ्नो स्वभाबिक रङमा बिस्तारै फर्कन्छ ।

###### **फ्लोराइड्को लेपको प्रयोग**

# फ्लोराइड्को लेप लगाउने प्रकृया सजिलो छ र केहि मिनेटमात्र लाग्छ ।



डाक्टरले नानिलाई सुताएर उस्को टाउको आफ्नो काखमा राख्छन ।



गजले दात सुख्खा गरिन्छ ।



त्यसपछी दातमा लेप लगाइन्छ ।



Developed by JM Douglass, BDS DDS,

University of Connecticut School of Dental Medicine

Funded by Connecticut Department of Social Services

