



## এটি সম্পর্কে আপনার যা জানা উচিত: দাঁতের ক্ষয়, প্রতিরোধ, এবং আপনি

### আপনি নিজেই আপনার শরীরের পর্যবেক্ষক হোন!

- আপনার Medicaid সুবিধাগুলির মধ্যে দাঁত সংক্রান্ত কভারেজ অন্তর্ভুক্ত।
- নিজের মুখে সুস্থ রাখায় সহায়তা করার জন্য আপনার দাঁত সংক্রান্ত সুবিধাগুলি ব্যবহার করুন।

### এই সকল Medicaid সুবিধা দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধে আপনাকে সহায়তা করতে পারে:

- নিয়মিত পরীক্ষা, এক্স-রে, ও পরিষ্কার করা
- সাল্লিমেন্টাল ফ্লুরাইড, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:
  - ফ্লুরাইডের জন্য একটি প্রেসক্রিপশন যদি আপনি জলে ফ্লুরাইড নেই এমন সম্প্রদায়ে বাস করেন সেক্ষেত্রে
  - ফ্লুরাইড বার্নিশ (দাঁতকে ক্ষয় থেকে রক্ষা করতে তার উপর লাগানো রং)
  - ফ্লুরাইড জেল বা ফোম (একটি ট্রেতে রেখে মুখের ভিতরে কয়েক মিনিটের জন্য রাখা হয়)
  - সিলভার ডায়ামাইন ফ্লুরাইড (দাঁতের ক্ষয় বন্ধ করতে তার উপর লাগানো রং)
- দাঁত সিলিং করা (পেছনের দিকের দাঁত যেখানে প্রায়ই ক্ষয় শুরু হয় সেখানে একটি প্রলেপ লাগানো)

আপনার সুবিধাগুলির ব্যবহার সম্পর্কে আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে, তবে আপনার Medicaid কার্ডে তালিকাভুক্ত ফোন নম্বরটিতে কল করুন।


### দাঁতের ক্ষয় সম্পর্কে বোঝা


#### আপনি কি জানেন...?


- দাঁতের ক্ষয় প্লাকের কারণে ঘটে। প্লাক ব্যাকটেরিয়ার একটি নরম, আঠালো পরত যা দাঁতের উপর গড়ে ওঠে।
- আপনার মুখের ভিতরে থাকা ব্যাকটেরিয়া মিষ্টি জাতীয় খাবার খায় এবং অ্যাসিড তৈরি করে। অ্যাসিড দাঁতের বাইরের পরত ভেঙে ফেলে। এর ফলে দাঁত ক্ষয়ে যায়।
- দাঁতের ক্ষয়ের কারণে মুখে দুর্গন্ধ, ব্যথা, সংক্রমণ, ও দাঁত পড়ে যেতে পারে।
- দাঁতের ক্ষয় আমেরিকায় সবচেয়ে সাধারণ প্রতিরোধযোগ্য রোগ।


### দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধ করা

#### আপনি কি করতে পারেন?

- 

প্লাকের থেকে মুক্তি পান! একটি ফ্লুরাইড টুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুইবার দাঁত মাজুন।
- 

প্রতিদিন আপনার দাঁতের মাঝখানগুলি পরিষ্কার বা ক্লস করুন।
- 

নিয়মিত পরীক্ষা, এক্স-রে, ও পরিষ্কার করার জন্য আপনার দাঁতের ডাক্তারের কাছে নিয়মিত যান।
- 

আপনার দাঁতের ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন:
 
  - আপনার দাঁতকে মজবুত করতে সাল্লিমেন্টাল ফ্লুরাইড।
  - আপনার দাঁতকে ক্ষয়ের থেকে রক্ষা করতে দাঁত সিলিং করা।