❖ दात किडणे म्हणजे काय ः-

दात दाढ किडतात म्हणजे एरवी कडक टण्क असणा-या दाताला किंवा दढेला खड्डा पडतो . आपला दात हा कॅल्शियम फॉस्फरस आणि इतर खनिज द्रव्यांनी बनलेला असतो. अन्नाचे कण जेव्हा दाढांच्या पृष्ठभागावर किंवा दोन दाढंच्या सांदीफटीत अडकून बराच काळ तसेच शिल्लक राहतात तेव्हा लाळेतील जंतू त्या आयत्याच मिळालेल्या खाद्यावर रासायनिक प्रकिया करतात आणि लॅक्टिक आम्ल तयार करतात. आम्लामध्ये दत्ताचा दाढांचा कॅल्शियम फॉस्फेटयुक्त खनिज द्रव्याचा कडक टणक पृष्ठभाग बाह्य थर हळुहळू विरघळू लागतो आणी एरवी कडक टणक असणारा दाताचा पृष्ठभाग मऊ
भुसभुसित होऊ लागतो आणी कांलताराणे दाताला दाढेला खड्ड पडतो. त्याच प्रमाणे दंतक्षय होण्याची भिती आसते.

❖ दात किडू नयेत म्हणून घ्यायची काळजी ः-

१. दातांमध्ये योग्य प्रमाणात कॅाल्शियम फॅास्फेट्स आणी इतर खनिज द्रव्ये असणे महत्वाचे आहे.त्यासाठी दात जेव्हा तयार होतात त्या गर्भारपणाच्या काळमध्ये गर्भवती महिलांनी आपल्या आहारात दूध अंडी केळी पेरू मासे इत्यादी पदार्थाचा समावेश करणे जरूरीचे आहे.
२. तान्हया मुलांना बाटलीने दूध पाजण्याची अनिष्ट पध्दत शक्यतो टाळावी अशा प्रकारे दूध पाजतांना कळत नकळत वा मुल रडू नये म्हणून त्याच्या तोंडात दूधाची बाटली झोपेतसुध्दा जाते त्यामुळे साखर घातलेले दूध तोंडामध्ये जमा होऊन राहते.साहजिकच त्यावर कीटाणूंची क्रिया होऊन दात किडायला लागतात.
३. त्याच प्रमाणे लहान मुलांनी गोळ्या चॉकलेट बिस्किट या अतिसाखरयुक्त गोड पदार्थ कमी खावेत अथवा खाल्ल्यानंतर लगेचच स्वच्छ चुल भरून दात घासुन साफ व स्वच्छकरावेत.अन्यथा अतिसाखरयुक्त आणि मऊ चिकट पदार्थ दातांच्या सानिध्यात शिल्लक राहून दात किडायला सुरूवात होते.

❖ लहान मुलांचे दात किडल्यावर काय करावे ः-

कितयेक पालक मुलाला डॉक्टरांची भिती दाखवून इंजेक्शनचा धाक दाखवून वठणीवर आणयचा प्रयत्न करत असतात. त्याचा तोटा असा होतो की लहान मुले दवाखान्यात आल्यावर डॉक्टरांना सहकार्य करत नाहीत अनाठायी भीतीने दवाखान्यत अक्षरशः थैमान घालण्यापायी इलाज करणे अवघड होत जाते म्हणूनच डॉक्टरांच्या नावाचा बागूलबुवा तयार करण्यापेक्षा डॉक्टर कसे मित्र आहेत आणि दुखनारा दात ते कसा बरा करणर आहेत हे पालकांनी मुलाच्या मनावर ठसवले पाहिजे. पूर्वी किडलेला दात साफ करून त्यात सिमेन्ट व चांदी भरणे एवढाच उपाय उपलब्ध होता.आजकाल दाताच्या रंगासारखी आणि दाताला घटट् चिटकून बसनारी ग्लास आयनोमर कॉम्पेमर वा कॉम्पोझिट रेझिनसारखी अतिप्रगत मटेरियल्स उपलब्ध असल्यामुळे दुधाचे दात वाचविण्याचे काम सोपे झाले आहे.या मटेरियल्समध्ये फ्लोराईडस् असल्यामुळे किडलेला दात अधिक किडत नाही.

Indian Dental Association