

ਬੇਬੀ ਦੰਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ !



BCDA
The Voice of BC Dentists

yourdentalhealth.ca

[Punjabi]

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
yourdentalhealth.ca



ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੰਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ।



ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ।

- ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਰੋਗ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਟ, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ!

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਹੀ ਬਰੱਸ ਵਰਤੋਂ।
- 0-3 ਸਾਲ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਚੌਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿਨੀਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਚੈਕਅੱਪ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ।



ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਅਤੇ ਬਰੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅਸੂਲ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬਰੱਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰੱਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਖੁਦ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਬਰੱਸ ਕਰਵਾਉ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਰੱਸ, ਮਾਪੇ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣ।



ਸੌਣ ਸਮੇਂ।

- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਣ ਲਈ ਬੈਠ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਹੀ ਦਿਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਜੂਸ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ, ਸੌ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ, ਬਰੱਸ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ।

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਹੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈੱਕ ਖਾਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਤੋਂ ਵਰਜਿਤ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੁੱਟ ਘੁੱਟ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਖੰਡ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਇਹ ਬੋਤਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਵੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਆਪਣੇ ਭਾਡੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ।



ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ।

- ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਬਾਬਤ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।
- ਦੰਦ, ਖੋੜ ਮੁਕਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਸਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਦੰਦਾਂ ਬਾਬਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਪਤਾ ਜਲਦੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪੀੜ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ yourdentalhealth.ca ਤੇ ਜਾਵੋ।