

ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ 13 ਜਾਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ, ਬੋਲ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਵਿਚਲੇ ਪੱਕੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਸੜ ਸਕਦੇ (ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਹੋਣੀਆਂ) ਹਨ। ਦੰਦ ਉਦੋਂ ਸੜਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਖੰਡ ਦੇ ਅੰਸ਼) ਪਲੈਕ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੈਮਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ ਹੋਣ (ਕੈਵਿਟੀਜ਼) ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਕਾਰਣ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦ ਕੱਢਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ:

- ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਅੰਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਢੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਨਰਮ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਚੁਣੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੰਦ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਣ।

- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ (ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ); ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਬਿਠਾ ਕੇ); ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਕੇਤ ਨਾਲ (ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ)।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮੋਰੀਆਂ (ਕੈਵਿਟੀਜ਼) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸਟ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ (ਚੌਲ੍ਹੇ ਦੇ ਇੱਕ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾ) ਟੂਥਪੇਸਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾ ਟੂਥਪੇਸਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁੱਕੇ।
- ਕੈਵਿਟੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੂਦਰ, ਉਸ ਦਾ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਚੀਜ਼, ਫਲ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ। ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੂੰਹ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਸਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਦਾਗ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ; ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ; ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਭੋਜਨ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡੈਂਟਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਛੋਟੀ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬੱਚੇ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਗੇ।