

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਉੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜੇ ਸਾਫ਼, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂੰਝੋ।

ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੰਦ ਦਿਨ 'ਚ 2 ਵਾਰ ਬਰੱਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ (ਇੱਕ ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹੀ) ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ(ਸਨੈਕ) ਖਾਣ ਲਈ ਟੇਬਲ ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਵੇ (6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੇਲੇ) ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਖਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਛੁੜਵਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਦੰਦਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ

Abbotsford	604-864-3400
Agassiz	604-793-7160
Burnaby	604-918-7605
Chilliwack	604-702-4900
Hope	604-860-7630
Delta	
Newton	604-507-5400
White Rock	
Langley	
Aldergrove	604-539-2900
Cloverdale	
Fleetwood	
Maple Ridge	
Pitt Meadows	604-476-7000
Mission	604-814-5500
North Surrey	
Guildford	604-587-7900
Tri-Cities	
New Westminster	604-949-7200

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #262716 (June 2016) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ Baby Teeth Are Important



 **fraserhealth**

ਫ਼ੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਕੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

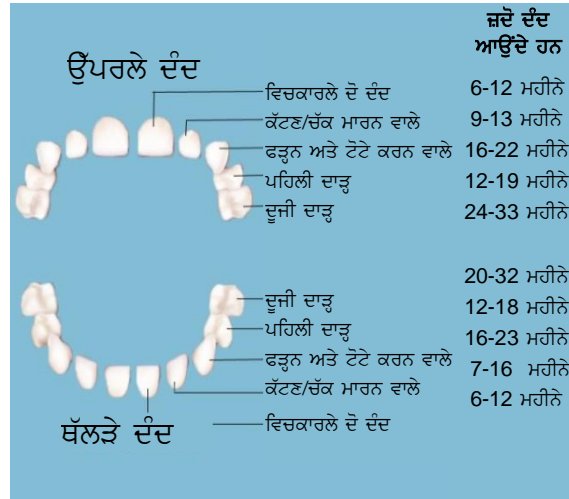
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



Courtesy of BC Dental Association

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਨਿਕਲਣਗੇ?

ਇਸ ਚਾਰਟ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਫ਼ੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼ ਵੈਬਸਾਇਟ www.fraserhealth.ca ਤੇ ਜਾਓ। 'ਟੀਬਿੰਗ' ਜਾਂ 'ਟੁੱਥਕੇਅਰ' ਲੱਭੋ।



- ਯੂ ਟਿਊਬ ਤੇ ਵੇਖੋ 'ਟੁੱਥਬਰਸਿੰਗ ਫਾਰ ਚਿਲਡਨ ਥੀ ਐਂਡ ਅੰਡਰ' (ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ)



ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੁਕਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਾਂਦਾ ਅਤੇ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤ ਅਨੁਸਾਰ 2 ਤੋਂ 3 ਹਲਕੇ ਭੋਜਣ (ਸਨੈਕ) ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕ) ਖਾਣ ਲਈ ਟੇਬਲ ਤੇ ਬਿਠਾਓ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖ ਲਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਪੀਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਪਤਲਾ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਦੰਦ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੁੱਥਬਰਸ਼, ਕੱਪ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੁੰਘਣੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।