

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ



ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਨਿਰੋਗ ਅਤੇ ਖੀਣਤਾ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨਿੱਕੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਔਖਿਆਈ-ਭਰਿਆ ਕਾਰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਣ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਬਾਲ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲੀ ਦੰਦੀ ਨਿੱਕਲਦੀ ਸਾਰ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਇੱਕ ਨਰਮ, ਨਿੱਕੇ ਬਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਟੁੱਬਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਟੁੱਬਬੁਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੁੱਬਪੇਸਟ ਦਾ ਬੱਸ ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿਨਾ ਕੁ ਪੱਥਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ; ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਮਸੂਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੰਦ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਾਂਚਦੇ ਰਹੋ। ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਮਸੂਤਿਆਂ ਦਾ ਮਾਸ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਬਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਦੰਦੀ ਨਿੱਕਲਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੀ ਖੀਣਤਾ!

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੜਨਾ ਹੈ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਦੰਦ ਮਸੂਤਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ।

ਕੋਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਲਤ ਚੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਟਾਉਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਚੰਗੇਰਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਜਾਉਂਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਫੜਦੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਫੜਨ ਲਈ ਆਖੋ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਲਓ।

ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਡਿੰਗੇਗਾ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਚੇਂਜ ਟੇਬਲ” ਤੇ ਲਿਟਾ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਲਿਟਾ ਲਓ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲਿਟਾ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ



- ♦ ਨਰਮ ਦੰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਟੁੱਥ ਬੁਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ♦ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦਾ ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਬੱਸ ਧੱਬਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਇਹ ਮਿਕਦਾਰ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਕਰ ਦਿਓ।
- ♦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ; ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ♦ ਜੀਭ ਉੱਤੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਦੰਦ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ, ਉੱਥੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ♦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤਕ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ♦ ਜਿਹੜੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਰਿਸੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨ ਦੀ ਨਹੀਂ।
- ♦ ਜਿਹੜੇ ਦੰਦ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਿੜਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਲੇ “ਫਲੋਸ” ਜਾਂ ਧਾਗਾ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਫੇਰੋ।
- ♦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

- ♦ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਾਫੀ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋ; ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੁਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ♦ ਅੱਠ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਰਤੋ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਉਤਲੀ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਝੰਗ ਖੁੱਕ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੇ ਅਤੇ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੱਥ ਨਾ ਪਵੇ।
- ♦ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਪਿਆਸੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। ਮੁੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਰਮਿਆਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਛੁਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਕਾਟ ਚੱਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਵੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖੈ ਜਾਂ ਛੂਤ ਰੋਗ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਚਮਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੂਠੇ ਨਿਪਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਿਟਾਣੂ ਬੱਚਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਖੁਦ ਚੰਗੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ।

