ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਦੰਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੱਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣਾ) ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੀ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਮਰ ਭਰ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ (ਕੈਵਟੀਜ਼) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

BC Dental Association

British Columbia Dental Association
540-1385 West 8th Ave, Vancouver BC
604-736-7202 ਜਾਂ 1-888-396-9888 | info@bcdental.org

[Punjabi]

ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਦੰਦ (ਬੇਬੀ ਟੀਥ) ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ!

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

BC Dental Association

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੰਦ ਉੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਜਾਲੀਦਾਰ ਕੱਪੜੇ (ਗਾਜ਼) ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ; **ਅਜਿਹਾ ਦੰਦ ਉੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਰੋ।**
  ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਉੱਗਣ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ (ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ) ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬੇਬੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- **ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਉੱਗੇ,** ਨਰਮ ਵਾਲਾਂ (ਬ੍ਰਿਸਟਲ) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ **ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।**
- **ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਟੁੱਥ ਬੁਰਸ਼, ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਚੁਸਣੀਆਂ (ਸੁਦਰ) ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।** ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ (ਕੈਵਟੀਜ਼) ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਉੱਗਣ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ (ਗਮ ਲਾਈਨ) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਦਾਗ਼, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **ਬੇਬੀ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ!**

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ

- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੋਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਨਾਲ **ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।**
  ਕਿਉਂਕਿ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ-ਯੁਕਤ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੋਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਕੇ** ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ (ਗਮ ਲਾਈਨ) ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ **ਕਿਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ** ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਦੰਦ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣ।
  ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 8 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਬਾਹਰ ਥੁੱਕਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੰਡ **ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।**
- ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਰਾਹੀਂ **ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ** ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਸੁਆਦਲੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਾਂ (ਠੰਢੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਘੁੱਟ ਭਰ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੋਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਓ।

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- **ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ** ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਦਿਓ।** ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲਾ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਰਾਤ ਭਰ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੋਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦਾਂ (ਬੇਬੀ ਟੀਥ) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ!