ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ!

Tooth Tips 18 months – 6 years: Punjabi

18 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ – 6 ਸਾਲ ਤੱਕ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਬਾਲਗ- ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਰਦ, ਸੌਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੀਣ ਲਈ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

✓

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਪ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਫੁਲ ਕ੍ਰੀਮ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✗

ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰੋ

✓

ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਫੁੱਲ ਕ੍ਰੀਮ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।

✗

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੂਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਦਿਓ।

dental health
services victoria
better dental access

(03) 9341 1000
dhsv.org.au

VICTORIA State Government
Education and Training

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਛੋਟੇ ਨਰਮ ਟੂਥਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

18 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ
ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ
6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ
ਰੈਗੂਲਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਹੇਲਥ ਨਰਸ, ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੇਂਟਿਸਟ (ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਡੇਂਟਿਸਟ (ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਜਾਣਾ:

- 12 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਰਕਾਰੀ ਡੇਂਟਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਕਾਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ (03) 9341 1000, ਜਾਂ 1800 833 039 (ਮੈਲਬੋਰਨ ਮੈਟਰੋ ਤੋਂ ਬਾਹਰ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **www.dhsv.org.au** ਤੇ ਜਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡੇਂਟਿਸਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਯੈਲੋ ਪੇਜਿਜ਼ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੇਂਟਿਸਟ, ਮੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਹੇਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਡੇਂਟਲ ਕਲੀਨਿਕ:

ਜੂਨ 2017