

तपाईंको बच्चाको दाँत र गिजाको हेरचाह १८ महिना मुनिका बच्चाहरू

यदि तपाईंको बच्चाको आफ्नो दाँत माझ मन पराउँदैन भने, तपाईंले गीतहरू गाएर वा आफ्नो बच्चालाई खेलौनासँग खेलन दिएर दाँत माझलाई अझ रमाइलो बनाउने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ । दाँत नमाझ्नभन्दा थोरै दाँत माझ्ने प्रयास गर्नु बरु राम्रो हुन्छ, त्यसो गर्नाले तपाईंको बच्चाको दाँत माझ्न आफ्नो दैनिक दिनचर्यामा पर्ने कुरा रहेछ भनेर सिक्न थाल्छ ।

सानै देखि दाँत माझ्ने बानी
बसाउँदा तपाईंको बच्चालाई दाँत
स्वस्थ राख्न उत्तम मौका दिन्छ ।

मैले मेरो बच्चाको दाँतको हेरचाह कहिलेदेखि सुरु गर्ने?



तपाईंको बच्चाको पहिलो दाँत आउने बित्तिकै देखि, सानो, नरम टूथब्रश प्रयोग गरेर हल्का गरि दाँत माझ्ने गर्नुहोस् । वा यसको सट्टा तपाईंले भिजाएको, सफा मुख पुछ्ने तौलीले सफा गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको बच्चा १८ महिनाको नभएसम्म दाँत माझ्नहोस् वा पानीले पुछ्नुहोस् ।



दाँत नआईकनै पनि, तपाईंले भिजाएको, सफा मुख पुछ्ने तौलीले बच्चाको गिजा पुछ्न सक्नुहुन्छ । यसले तपाईंको बच्चालाई दाँत माझ्नको लागि तयार हुन मद्दत गर्न सक्छ ।

मैले दन्तमन्जन कहिले प्रयोग गर्न सुरु गर्ने?



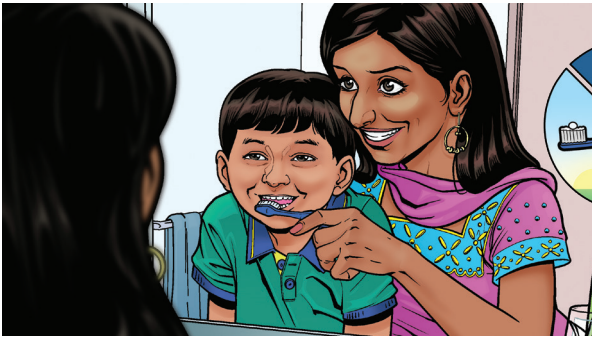
तपाईंको बच्चा १८ महिनाको भए पछि बच्चाहरूको कम फ्लोराइड भएको दन्तमन्जनले दाँत माझ्ने गर्नुहोस् ।

कति पटक मेरो बच्चाको दाँत माझ्न पर्छ?



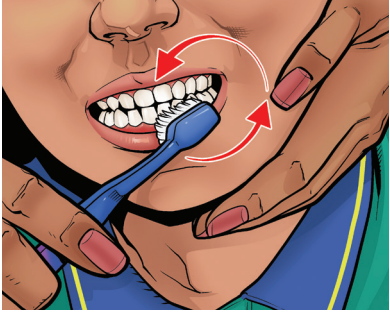
बिहान र राति सुत्नु अघि दाँत माझ्ने गर्नुहोस् ।



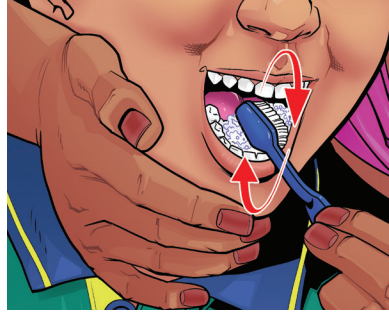


बिहान र राति सुबुअघि दाँत माझ्ने गर्नुहोस् ।

नरम टूथब्रशमा कम फ्लोराइड भएको बच्चाहरूको दन्तमन्जन एउटा केराउको दाना जति प्रयोग गर्नुहोस् ।



हल्का गरि गोलो आकारमा ब्रस घुमाएर दाँतको बाहिरी भाग माझ्ने गर्नुहोस् ।



त्यसपछि हल्का गरि गोलो आकारमा ब्रस घुमाएर दाँतको भित्री भाग माझ्ने गर्नुहोस् ।



माथिको र तलको चपाउने भागमा हल्का अगाडि र पछाडि गरेर दाँत माझ्ने गर्नुहोस् ।



तपाईंको बच्चालाई दन्तमन्जन थुक्न लगाउनुहोस् तर पानीले कुल्ला नगर्न भन्नुहोस् ।
फ्लोराइड दन्तमन्जनलाई कुल्ला गरेर नफ्याक्नाले दाँतको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्दछ ।

आफ्नो बच्चाको दाँत कसरी माझ्ने

१८ महिनादेखि ६ वर्षसम्म

सुझावहरू:

- त्यस्तो ठाउँ छान्नुहोस् जहाँबाट तपाईंले आफ्नो बच्चाको दाँत देख्न सक्नुहुन्छ । तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि मिलेर विभिन्न ठाउँबाट गरि हेर्नुहोस् ।
- जब तपाईंको बच्चा निक्कै स्वतन्त्र हुन्छ, उनीहरूलाई आफ्नो दाँत माझ् दिनुहोस् । सक्नु अघाडि आफैले दाँत माझ्दिनुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई कम्तिमा ८ वर्षको उमेरसम्म दाँत माझ्ने मद्दत चाहिन्छ ।

