

# ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ!

Tooth Tips 0–12 months: Punjabi

0-12  
ਮਹੀਨੇ

## 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 ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਰਦ, ਸੌਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਪਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਸੁਲਾਉ



ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਪਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ (ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ) ਨਾ ਦਿਓ



ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਟੂਟੀ ਦਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕਰੀਬ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਬਾਹਰ ਆਵੇ, ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰੋ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨੇ ਚੰਗੇ ਨਾ ਲੱਗਣ।



ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਨਰਮ ਟੂਥਬਰਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰੋ। 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।



## ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਓ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਾਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਓ।

ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

