छोटे ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।

छੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਬਾਲਗ-ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਉਣ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ!

ਪਚਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੰਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹੈ ਭਿੰਨ ਦੇ ਘਾਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੀਣ ਲਈ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕ਼ਾਂ ਦੇ ਸੂਸ ਸਾਂ ਪਾਤੀ ਦਾ ਗਥਾ ਬੱਚੀ ਦਾ ਗਥਾ ਬਾਤ ਕਰਨ ਕਰੇ।

ਦੰਦ ਦੀ ਖਾਤਰੀ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਫੁੱਲ ਕ੍ੀਮ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦ ਦੀ ਖਾਤਰੀ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਫੁੱਲ ਕ੍ੀਮ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Tooth Tips 18 months – 6 years: Punjabi
ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਚਜੰਨ੍ੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

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

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਸਾਇਲਡ ਹੇਲਥ ਨਰਸ, ਫੈਚਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਡੇਸਟ (ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਾਕਟਰ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

1. 12 ਮਹੀਨਾ ਉਤਾਹ ਦੀ ਜਿਬ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਦੱਸ ਵਾਂਕਰ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
6. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
7. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
8. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
9. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
10. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
11. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
12. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
13. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
14. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
15. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
16. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
17. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
18. ਚੰਗੀ ਮਟਰ ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੌਂ ਵਾਂਕਰ ਅਗਾਂਧ ਵਾਲੀ ਸਿਰਫ ਕੁਠਾਂ ਦਾ ਮਟਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਧੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦੇਸਟ, ਮੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਸਾਇਲਡ ਹੇਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫੈਚਮਲੀ ਟਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।