

## ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Dental Care for Your Infant and Toddler

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਬਾਲਗ ਦੇ ਪੱਕੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਗਾਈਡ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪੱਕੇ ਦੰਦ 12 ਜਾਂ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬਣੇ ਜਾਂ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀੜਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

### ਬਚਪਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੰਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਏਗਾ।

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਟੁੱਬਬੁਰਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੂਸਣੀਆਂ ਚੱਟ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਾਣਾ ਉਸੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਟੈਂਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਚਮਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ।

### ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਦਾਗਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਇਹ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਰਮ ਟੁੱਬਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਲੈ ਕੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਟੁੱਬਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਥੋੜਾ (ਚੌਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾ) ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਪੇਸਟ ਲਗਾ ਕੇ ਵਰਤੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤਾਂ “ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ” ਜਿੰਨੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਬਪੇਸਟ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਟੁੱਬਬੁਰਸ਼ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰਿੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਜੀਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ।

### ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਨਿਕਲਣਗੇ?

ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਉੱਪਰਲੇ	ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ	ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ
ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਦੰਦ	7 - 12 ਮਹੀਨੇ	6 - 8 ਸਾਲ
ਪਾਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੰਦ	9 - 13 ਮਹੀਨੇ	7 - 8 ਸਾਲ
ਸੂਏ	16 - 22 ਮਹੀਨੇ	10 - 12 ਸਾਲ
ਪਹਿਲੀਆਂ ਜਾੜ੍ਹਾਂ	13 - 19 ਮਹੀਨੇ	9 - 11 ਸਾਲ
ਦੂਜੀਆਂ ਜਾੜ੍ਹਾਂ	25 - 33 ਮਹੀਨੇ	11 - 12 ਸਾਲ

  

ਹੇਠਲੇ		
ਦੂਜੀਆਂ ਜਾੜ੍ਹਾਂ	20 - 31 ਮਹੀਨੇ	10 - 12 ਸਾਲ
ਪਹਿਲੀਆਂ ਜਾੜ੍ਹਾਂ	12 - 18 ਮਹੀਨੇ	9 - 11 ਸਾਲ
ਸੂਏ	16 - 23 ਮਹੀਨੇ	9 - 12 ਸਾਲ
ਪਾਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੰਦ	7 - 16 ਮਹੀਨੇ	7 - 8 ਸਾਲ
ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਦੰਦ	6 - 10 ਮਹੀਨੇ	6 - 8 ਸਾਲ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੀ ਵਿਓਂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੈੱਟ ਜਾਂ “ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ”- ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਿਕਲ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਦੰਦ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ। ਕੁਲ ਮਿਲਾਕੇ 20 ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ - 10 ਉੱਪਰੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 10 ਥੱਲੇ ਦੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ।

ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਠੰਢਾ ਕੀੜਾ ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਰਿੰਗ (ਟੀਟਿੰਗ ਰਿੰਗ), ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਚੱਬਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੁਕੀਜ਼ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੱਲੂਮ, ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਲਵੋ।

ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਢੁਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਵਿਚਲੀ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਖਤ ਪਰਤ (ਐਨੇਮਲ) ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੱਸ, ਮਿੱਠੀ ਚਾਹ, ਠੰਢੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ (ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕ), ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚੋਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਸਿੱਪਰ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿਨ ਭਰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਫੀਡ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। 6 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉ।

## ਸੂਦਰ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਨਿਆਇਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ, ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਸੂਦਰ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚੂਸਣ ਜਾਂ ਚਿੱਥਣ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੂਦਰ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾ ਹਨ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹਾ ਸੂਦਰ ਚੁਣੋ ਜਿਸਦਾ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਸੂਦਰ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ; ਜੇ ਇਹ ਚਿਪਚਿਪਾ, ਟੁੱਟਾ ਜਾਂ ਫਟਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਡੋਬਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੂਦਰ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੂਦਰ ਦੀ ਲਾਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਦਰ ਤੋਂ “ਹਟਾਉਣਾ” ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਫਲੋਰਾਈਡ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੋੜਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਇੱਕ ਪਰਮਾਣਤ, ਕਾਰਗਰ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਖਤ ਪਰਤ

(ਐਨੇਮਲ) ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਟੁੱਥਪੇਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਰ ਹੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਥੋੜੀ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੰਸਥਾ (The Canadian Dental Association) ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਭਾਲ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਆਏ ਜਾਂ ਰਿੜਣ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਮਿਲੋ।

## ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜਿਹੜੇ ਪਰਵਾਰ ਆਮਦਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਪਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੈੱਲਥੀ ਕਿੱਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-866-866-0800 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.mhr.gov.bc.ca/factsheets/2005/healthy\\_kids.htm](http://www.mhr.gov.bc.ca/factsheets/2005/healthy_kids.htm) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ।

**ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।