

# ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ

## ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?

ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਲਗਭਗ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਟੀਫਿੰਗ ਰਿੰਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਤੇ ਚਬਾਉਣ ਦੇਕੇ ਜੋ ਕਿ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)
- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ

ਇਹ ਨਾ ਵਰਤੋ:

- ✗ ਟੀਫਿੰਗ ਜੈਲਾਂ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਲਈ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ✗ ਟੀਫਿੰਗ ਨੈਕਲੇਸਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸਦਾ ਗਲਾ ਘੋਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ✗ ਟੀਡਿੰਗ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਜਾਂ ਜਮਾਏ ਗਏ ਫਲਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

## ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਉਵੇਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋਗੇ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ)।

## ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਖੋਲ (cavity) ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸੂਦਰ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।

