Punjabi - Number 19
March 2021

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

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜੀਵਨਕਾਲ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਾਫ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸਥਾਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਕਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਥਾਈ ਦੰਦ 12 ਜਾਂ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਢੰਗ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ (ਕੈਵੀਟੀਜ਼) ਕੀ ਹੈ?

ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਖਾਂ (ਕੈਵੀਟੀਜ਼) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਵਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੈਰਟੀਰੀਆ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਦੰਦ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥਲੇ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੰ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਜਾਂ ਦੰਦ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੰਦ ਦੇ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ)
- ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪ ਕੱਪ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂੱਥਪੇਸਟ ਨਾ ਵਰਤਣਾ

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ਼ੱਕਰ ਦੁਆਰਾ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਨੁਕਸਾਨ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ੱਕਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੱਕਰ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਹਲਕਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁਰਾਖ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਖਤ ਪਰਤ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨੈਮਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਕਸਰ ਜੂਸ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿਪਚਿਪੇ, ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਸ਼ੱਕਰਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਆ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ:
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਥੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਸੁਰਾਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ
- ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਦਰਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸੀ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਬਰਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਸਿਹਤੰਦ ਹਨ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬੁੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਇਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਦਾਗਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੂਥਪੇਸਟ (ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ) ਲਗਾ ਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਰਮ ਬ੍ਰਿਸਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬਰੱਸ਼ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼ ਤੇ ਫਲੋਰਾਇਡ ਪੇਸਟ ਦੀ "ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ" ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇੰਨਾਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
6 ਅਤੇ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕਰਵਾਓ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣ ਦੇ ਨੇਮਕ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਛੱਡ ਦਿਓ
ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਟੋਟਕਿਆਂ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ – ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਟੂਥ ਡਿਕੇ (Canadian Dental Association -

Early Childhood Tooth Decay) www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਨਿਕਲਣਗੇ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੈਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਜਾਂ "ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਥਲੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ।ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, 20 ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ – 10 ਉਪਰਲੇ ਜਬੜੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 10 ਥਲੇ ਦੇ ਜਬੜੇ ਵਿੱਚ।

ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਯੌਰ ਡੈਂਟਲ ਹੈਲਥ – ਇੰਮਪੌਰਟੈਂਸ ਔਫ ਬੇਬੀ ਟੀਥ CDA ਡੈਂਟਲ ਕੇਅਰ ਫੌਰ ਚਿਲਡਰਨ – ਡੈਂਟਲ ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟ (Your Dental Health – Importance of Baby Teeth CDA Dental Care for Children - Dental Development) : www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/development.asp ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ, ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਟੀਥਿੰਗ ਰਿੰਗ, ਟੀਥਿੰਗ ਟੌਏ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਫ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ।ਟੀਥਿੰਗ ਕੁਕੀਜ਼ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੇਲੇ ਕਰੋਗੇ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਸਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ,ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੂਦਰਜ਼ ਜਾਂ ਚੁੰਘਣੀਆਂ (ਪੈਸੀਫਾਇਰਜ਼) ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੂਦਰਜ਼ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚੂਸਣ ਜਾਂ ਚਿੱਥਣ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਜਾਂ ਚੁੰਘਣੀਆਂ (ਪੈਸੀਫਾਇਰਜ਼) ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਦਰ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਲਈ ਸਹੀ ਸਾਇਜ਼ ਵਾਲਾ ਸੂਦਰ ਚੁਣੋ
- ਸੂਦਰ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।ਜੇ ਉਹ ਚਿਪਚਿਪਾ, ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ
- ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਦੰਦ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- 1 ਜਾਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਜੇ ਸੂਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨੈਪ ਟਾਇਮ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੂਦਰਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਨਾ ਵਰਤੋ।ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੂਦਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਦ ਡੇਂਟਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸਨਲਜ਼ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਲੋਰਾਇਡ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤਣਾ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਏਨੈਮਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪੇਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਨੇਮਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਲਗਾਏ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੀ ਸ਼ਹਿਰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #28 ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਦੇਖੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਗਭਗ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨੇਮਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਫਲੋਰਾਇਡ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਹੈਲਦੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮਐਸਪੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 1-866-866-0800 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglassesਤੇ ਜਾਓ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹਾਈਜਿਨਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।