ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ!

Tooth Tips 12–18 months: Punjabi

12 – 18
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 ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਰਦ, ਸੌਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

✓

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਪ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਫੁੱਲ ਕ੍ਰੀਮ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✗

ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮੀਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰੋ

✓

ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਫੁੱਲ ਕ੍ਰੀਮ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।

✗

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੂਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਦਿਓ।

dental health services victoria
better dental access

(03) 9341 1000
dhsv.org.au

VICTORIA State Government
Education and Training

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਛੋਟੇ ਨਰਮ ਟੂਥਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

18 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

18 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ
ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਿਸਟ (ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਡੈਂਟਿਸਟ (ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਜਾਣਾ:

- 12 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਰਕਾਰੀ ਡੈਂਟਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਕਾਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ (03) 9341 1000, ਜਾਂ 1800 833 039 (ਮੈਲਬੌਰਨ ਮੈਟਰੋ ਤੋਂ ਬਾਹਰ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **www.dhsv.org.au** ਤੇ ਜਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡੈਂਟਿਸਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਯੈਲੋ ਪੈਜ਼ਿਸ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ, ਮੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਡੈਂਟਲ ਕਲੀਨਿਕ: