

एक स्वस्थ मुस्कान के लिए सुझाव

- जैसे ही शिशु के दाँत मसूड़ों से बाहर आएँ उन्हें ब्रश करना शुरू करें।
- एक नरम ब्रश पर थोड़ा सा फ्लोराइड टूथपेस्ट लगाकर दिन में दो बार ब्रश करें।
- स्वस्थ, दाँतों के अनुकूल खाद्य पदार्थों का चुनाव करें।
- मीठे पेय और स्नैक देने से बचें।
- अपने बच्चे के पहले पसंदीदा पेय के रूप में पानी को प्रोत्साहित करें।
- हर महीने होंठ को उठाकर दाँतों की सड़न के संकेतों की जाँच करें।
- अपने बच्चे का नाम किसी दाँत के दवाखाने में लिखाएँ और दाँतों की नियमित जाँच करवाएँ।

आपके बच्चे के मौखिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के तरीके जानने के लिए यहाँ जाएँ:

nzda.org.nz/public

सामुदायिक मौखिक स्वास्थ्य सेवा के बारे में जानकारी के लिए:

कृपया 0800 TALK TEETH
[0800 825 583] को कॉल करें

या health.govt.nz पर 'सार्वजनिक रूप से वित्तपोषित दाँतों की देखभाल' की खोज करें



अपने परिवार
की मुस्कान को
सुरक्षित रखना
आसान है!

दाँतों की सड़न की जाँच करने के लिए होंठ को उठाएं

जल्दी पहचानने से दाँतों की सड़न का निवारण करने या उसे रोकने में मदद मिलती है।

अच्छा



फ्लोराइड टूथपेस्ट से दिन में दो बार ब्रश करने से आपके बच्चे के दाँतों को स्वस्थ रखने में मदद मिलेगी।

चेतावनी



मसूड़ों के पास चाक जैसे सफेद धब्बे या रेखाएँ प्रारंभिक सड़न के संकेत हैं। इन चाकनुमा क्षेत्रों को छेदों (कैविटी) में बदलने से रोकने में मदद के लिए सलाह और उपचार के लिए दाँत संबंधी सेवा अभी प्राप्त करें।

खतरा



भूरे निशानों और छेदों का मतलब है कि आपके बच्चे को दाँत के दर्द और संक्रमणों से बचाने के लिए तत्काल देखभाल की जरूरत है।

आपात्काल



टूटे हुए दाँत और पीप निकलने का मतलब है कि आपके बच्चे के दाँतों में दर्द होगा। अधिक दर्द होने और संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए उसे दाँतों की देखभाल की तत्काल जरूरत है।