ਨਰੋਈ ਮੁਸਕਾਨ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਹੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ, ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਦਰਜ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਓ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਦੇਖੋ:

nzda.org.nz/public

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **0800 TALK TEETH** [0800 825 583] 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ 'publicly funded dental care' (ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ) ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ: **health.govt.nz**

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

New Zealand Dental Assoc.

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ

ਬੁੱਲ੍ਹ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ

ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵਧੀਆ

ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਚਾਕ ਵਰਗੇ ਸਫੈਦ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਲਾਈਨਾਂ ਸੜਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚਾਕ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਖੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ।

ਖਤਰਾ

ਭੂਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਖੋੜਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੰਕਟ

ਟੁੱਟੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀਕ ਨਾਲ ਭਰੇ ਫੋੜਿਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।