

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ 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 ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ (baby teeth) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਸਥਾਈ ਬਾਲਗ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਗਾਇਡ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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

ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਖਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਸੜਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਸੜਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੜ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦੰਦ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੁਝ ਦੰਦ 12 ਜਾਂ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਥਾਈ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਕ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ)
- ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ)
- ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ਼ੱਕਰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ੱਕਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੱਕਰ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹਲਕਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ (ਜਿਸਨੂੰ ਇਨੈਮਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਸੁਰਾਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਜੂਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚਿਪਚਿਪੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੰਦ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਸੌਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਖੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਸੁਰਾਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸੀ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਖਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ?

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਗਿੱਲੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂੰਝੋ। ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਟੁੱਥਪੇਸਟ (ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੇ ਆਕਾਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟਾ ਨਰਮ ਬ੍ਰਿਸ਼ਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ। ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਰਮ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੀਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

6 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਛੱਡ ਦਿਓ

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfytdental_care_children/tooth_decay.asp 'ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਟੂਥ ਡਿਕੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਨਿਕਲਣਗੇ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਿਊਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੈੱਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦ, ਜਾਂ "ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ" ("baby teeth") ਨਿਕਲ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ ਆਮ

ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਪਰਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, 20 ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ: ਉੱਪਰਲੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ 10 ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ 10।

ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਡੈਂਟਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ: www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfytdental_care_children/development.asp 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਟੀਥਿੰਗ ਰਿੰਗ, ਟੀਥਿੰਗ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਗਿੱਲੇ ਫੇਸ ਕਲਾਥ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਥਿੰਗ ਕੂਕੀਜ਼ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਸਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸੂਦਰ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਦਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਲਈ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਸੂਦਰ ਚੁਣੋ
- ਸੂਦਰ ਦੀ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਚਿਪਚਿਪੀ, ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਫਟੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁਬੋਓ

- ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਸਹਿਦ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁਬੋਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- 1 ਜਾਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੂਦਰ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨੈਪ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਉੱਗ ਆਉਣ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਨੈਮਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੂਥਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ 'ਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਹਿਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #28 ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਤੱਥ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ MSP ਪੂਰਕ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 1-866-866-0800 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglasses 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਫਾਈ ਮਾਹਰ (dental hygienist) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।