

ਨਿਆਇਆਂ/ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਟੀਚਾ

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਭਨੇ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਖਾਵੀਂ, ਗੈਰ-ਜ਼ਖਮੀ ਭਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਲੋਰੀਡਾ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਸੜਣ (ਕੈਰੀਜ਼)

ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਣਾ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਣ (ਕੈਰੀਜ਼) ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੈਣ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਬਾਦੀ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕੈਰੀਜ਼ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਕੈਰੀਜ਼ ਸਫ਼ਾ ਹੋ ਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਾੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਸੰਚਾਰ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਵਿਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਫਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਿੱਪਲ (ਪੈਸੀਫਾਇਰ) ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਹੀ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਰਿੰਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੀਆਂ ਕੈਰੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚਿਪਚਿਪੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਟਾਫੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੈਵਿਟੀ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਵਿਟੀ ਬਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਭੂਰੇ ਚਟਾਕ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੜਨ

ਦਰਮਿਆਨੀ ਸੜਨ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੜਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ "ਸਾਫ਼" ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੈਵਿਟੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਫਲੋਰੀਨ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ	ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮਸੂੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦੰਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਆਪ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਵਾਓ 2 ਮਿੰਟ x 2 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
ਸੜਨ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਡੈਂਟਲ ਸੀਲੈਂਟ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਹੋ।	

ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹਵਾਲੇ:

1. ਹੈਰਿਸ, ਐਨ., ਗਾਰਸੀਆ-ਗੋਡੇ, ਐਚ. ਅਤੇ ਨਬੇ, ਸੀ. (2009)। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਨਿਵਾਰਕ ਦੰਦਸਾਗੀ। (7ਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ)। ਨਿਊ ਜਰਸੀ: ਪੈਮਰਸਨ ਸਿੱਖਿਆ।
2. ਅਮਰੀਕਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ. (2019)। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ 10 ਗੱਲਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: <https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/kids-quick-tips>
3. ਅਮਰੀਕਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ. (2019)। ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਬੱਚੇ। <https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/healthy-habits> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
4. ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਐਫਡਾਈ) (2018)। ਐਫਡਾਈ ਗੰਭੀਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰੇ, ਲਾਭ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਓਟੀਸੀਬੈਨੋਕੋਨ ਟੀਬਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-takes-action-against-use-etc-benzocaine-teething-products-due-serious-safety-risk-lack-benefit> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 04 ਫਰਵਰੀ 2020

VANDERBURGH COUNTY
HEALTH
DEPARTMENT
Prevent. Promote. Protect. Partner.



ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਹੈ। ਮਾਰਚ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੈਜੈਕੋਨ ਨਾਮ ਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਜਾਂ ਨੈਨਰਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬੇਬੀ ਓਰਾਜੇਲ, ਓਰਾਜੇਲ, ਅਤੇ ਓਰਾਬੇਸ ਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਸੂਤਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਫਿੰਗਰ ਬਰੱਸ

- ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਲੇਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿੰਗਰ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਤਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸ਼ਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਮਸੂਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਸੂਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸੂਤਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਡੈਂਟਿਸਟਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼

ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਦੰਦ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ?

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਦਾੜਾ (ਮੋਲਰਸ) ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੈੱਟ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਜੋ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁੱਲ 20 ਬੇਬੀ ਦੰਦ ਹੋਣਗੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਚਬਾਉਣ ਲਈ, ਬੋਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਿੱਥ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਸੂਤਿਆਂ ਵੱਲ 45 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਸੂਤਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਪਲੇਕ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਛੂਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡੱਟਲ ਚੇਅਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਈਮਰ ਫੜਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਜਾਨਵਰ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਓ।



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਲੋਰੀਸਿੰਗ ਤਕਨੀਕ

- ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਐੱਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਫਲੋਰੀਸਿੰਗ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਲੋਰੀਸਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਸੀ-ਸਾਖ ਮੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਲਾਸ਼ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ (ਜਿੱਥੇ ਦੰਦ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੰਦ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਤੱਕ ਫਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕਾ ਕੇ C-ਆਕਾਰ ਬਣਾਓ।



- ਹੇਠਾਂ ਹਰਾ ਤੀਰ ਨੌਜਵਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੰਗ ਥਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲੋਰੀਸਿੰਗ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸਿਆ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਫਲਾਸ਼ ਪਿਕਸ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਉਪਰਲੇ ਦੰਦ	ਨਿਕਲਣਾ	ਝੜਣਾ
ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਦਰੀ ਦੰਦ	8-12 ਮਹੀਨੇ	6-7 ਸਾਲ
ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪਿਛਲੇ ਦੰਦ	9-13 ਮਹੀਨੇ	7-8 ਸਾਲ
ਸੂਏ (ਕੁਸਪਿਡ)	16-22 ਮਹੀਨੇ	10-12 ਸਾਲ
ਪਹਿਲੀ ਦਾੜ	13-19 ਮਹੀਨੇ	9-11 ਸਾਲ
ਹੇਠਲੇ ਦੰਦ	25-33 ਮਹੀਨੇ	10-12 ਸਾਲ
ਦੂਜੀ ਦਾੜ	ਨਿਕਲਣਾ	ਝੜਣਾ
ਪਹਿਲੀ ਦਾੜ	23-31 ਮਹੀਨੇ	10-12 ਸਾਲ
ਸੂਧਾ (ਕੁਸਪਿਡ)	14-18 ਮਹੀਨੇ.	9-11 ਸਾਲ
ਬਾਅਦ ਦਾ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਦੰਦ	17-23 ਮਹੀਨੇ.	9-12 ਸਾਲ
ਕੱਦਰੀ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਦੰਦ	10-16 ਮਹੀਨੇ	7-8 ਸਾਲ
ਹੇਠਲੇ ਦੰਦ	6-10 ਮਹੀਨੇ.	6-7 ਸਾਲ