



ਬੇਬੀ ਦੰਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ !

Baby Teeth are Important!

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ (ਖੋੜਾਂ) ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੇਬੀ ਦੰਦ ਬੇਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦੰਦ ਆਉਂਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਪਰ **ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੇਬੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਖਾਣਾ ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਲਈ
- ਵਧਣ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਲਈ
- ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਰਤ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਣ ਲਈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ (ਪੱਕੇ) ਦੰਦਾਂ ਲਈ

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ, ਪਿਛਲਾ ਅਤੇ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੇਬੀ ਦੰਦ



ਦੰਦ ਸਾਫ ਹਨ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਸਫੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦੰਦ ਕਿਵੇਂ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਅਗੇਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ



ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਚਿੱਟੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਸਫੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ



ਖਰਾਬ ਦੰਦ ਪੀਲੇ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੰਦ ਦੁੱਖਦਾ ਹੈ।



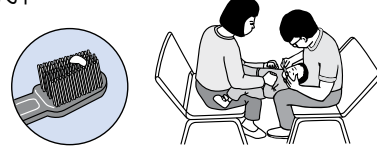
ਕੁਝ ਬੇਬੀ ਦੰਦ ਤਕਰੀਬਨ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਡਿਗਦੇ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਬੇਬੀ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਦੰਦਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹਨ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਕੋਈ ਡੈਂਟਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.bcdental.org

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਲਈ 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਦੰਦ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਰਾਸੀਮ), ਖੰਡ (ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ), ਅਤੇ ਸਮਾਂ

ਦੰਦ ਕਿਵੇਂ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?	ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?
<ul style="list-style-type: none"> ਬੇਬੀ, ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਬੇਬੀ ਤੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੇਮ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੰਦ ਚੈੱਕਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
<ul style="list-style-type: none"> ਜੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਫੇਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਕ ਹਲਕਾ ਤਿਜ਼ਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੰਡਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚਾਂ (ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ), ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਖੱਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਜਦੋਂ ਹੀ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰੋ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਚਮਕੀਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।  <p>ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ www.vch.ca/dental-health-children, 'Tooth Brushing for children three and under - The knee-to-knee technique' 'ਤੇ ਜਾਉ।</p>
<ul style="list-style-type: none"> ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ/ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਘੁੱਟ ਭਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਪ ਰਾਹੀਂ ਦਿਉ। ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਸਮੇਂ ਮਿੱਥੋ। ਚਿਪਚਿਪੇ, ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ। <p>12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁਡਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਦੀ ਬਾਏ ਬਾਏ ਬੇਬੀ ਬੋਤਲ (Bye Bye Baby Bottle) ਦੇਖੋ। http://vch.eduhealth.ca</p>

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.vch.ca 'ਤੇ ਜਾਉ।

'Your Health' ਹੇਠ 'Infants' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਲਿਸਟ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ 'Dental Health' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।

ਡੈਂਟਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗਾ, ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਲਗਾਏਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ!



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਜਾਂ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-866-866-0800 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ:

www.sdsi.gov.bc.ca/publicat/bcea/HealthyKids.htm

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ/ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ <http://vch.eduhealth.ca> ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। www.healthlinkbc.ca
- ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ। www.vch.ca
- ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟ - <http://parenting.vch.ca/>

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ <http://vch.eduhealth.ca> ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ phe@vch.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ **FJ.100.5.E27.PU** ਦੱਸੋ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਸਤੰਬਰ 2016

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਤ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

www.vch.ca