



# ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

## ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ

### Mouth Care for your Infant-Toddler

#### Birth to 3 years

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਖਾਣ/ਚਿੱਥਣ ਲਈ
- ਮੁਸਕਰਾਉਣ/ਦਿੱਖ ਲਈ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ/ਬੋਲਣ ਲਈ
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗ ਦੰਦਾਂ ਲਈ

#### ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਗੇਤੇ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਚੁੰਘਣੀਆਂ/ਚੂਸਣੀਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਲਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਬੋਤਲ ਦੇ ਕੇ ਲੰਮੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ।

#### 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ

ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉ। ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਵੀ।



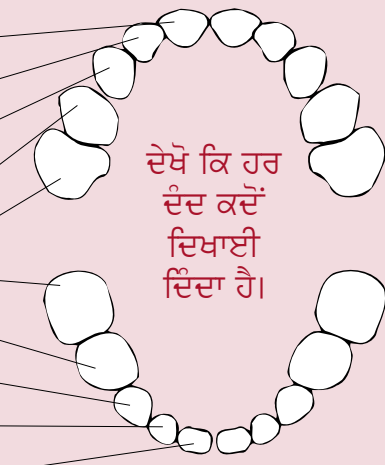
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਹਰ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਛੋਟਾ, ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਲਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਵਿਚੋਂ ਪੀਣਾ ਸਿਖਾਉ।
- ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਿਉ (ਫਿਰੋ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ)।

#### ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ:

- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਤਾਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਾਫ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਠੰਢੀ ਰਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੁੱਕੀਆਂ, ਕਰੈਕਰ, ਜਾਂ ਬਿਸਕੁਟ ਨਿਕਲਦੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ 20 ਬਾਲ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੈੱਟ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਚਾਰਟ ਵਰਤੋ।**

ਦੰਦ	ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਉਮਰ	ਉਮਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲੇ
ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਅਗਲਾ ਦੰਦ	8-12 ਮਹੀਨੇ	_____
ਪਾਸੇ ਦਾ ਅਗਲਾ ਦੰਦ	9-13 ਮਹੀਨੇ	_____
ਸੂਆ ਦੰਦ	16-22 ਮਹੀਨੇ	_____
ਪਹਿਲੀ ਦਾੜ੍ਹ	13-19 ਮਹੀਨੇ	_____
ਦੂਜੀ ਦਾੜ੍ਹ	25-33 ਮਹੀਨੇ	_____
ਦੂਜੀ ਦਾੜ੍ਹ	23-31 ਮਹੀਨੇ	_____
ਪਹਿਲੀ ਦਾੜ੍ਹ	14-8 ਮਹੀਨੇ	_____
ਸੂਆ ਦੰਦ	17-23 ਮਹੀਨੇ	_____
ਪਾਸੇ ਦਾ ਅਗਲਾ ਦੰਦ	10-16 ਮਹੀਨੇ	_____
ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਅਗਲਾ ਦੰਦ	6-10 ਮਹੀਨੇ	_____



**12 ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨੇ**



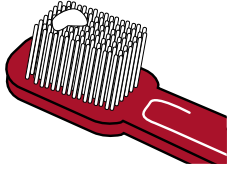
- ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੋੜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ “ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਇਆ” ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ! ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨੇਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - (ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ)।
- ਬੁਰਸ਼ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਗਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਦੇਖ ਸਕੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਿਛਲੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ - (HED 707)
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਵੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਉ।



**18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ**



- ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਾਰੇ 20 ਬਾਲ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ (ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖੁੱਕਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਕਰ ਦਿਉ)।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਬੁਰਸ਼ ਆਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਪਰ ਅਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ 4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਦਿਉ। ਸਨੈਕ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿਉ।
- ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋ! ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਉ।



**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੌਰਥ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਵਿਖੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (604-215-3935).**