



ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਜਨਮ ਤੋਂ 36 ਮਹੀਨੇ)

Mouth Care for Infants and Toddlers (Birth to 36 months)

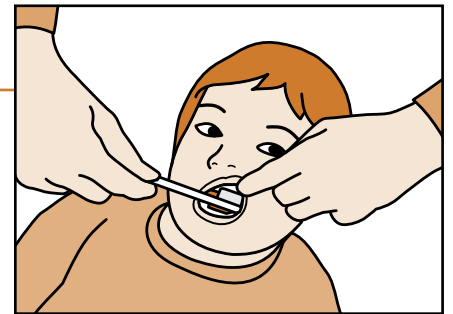
ਬੇਬੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਖਾਣ/ਚਿੱਥਣ ਲਈ
- ਮੁਸਕਰਾਉਣ/ਮੁਹਾਂਦਰੇ ਲਈ
- ਗੱਲ ਕਰਨ/ਬੋਲਣ ਲਈ
- ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦਾਂ ਲਈ

ਜਨਮ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੇਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉ।

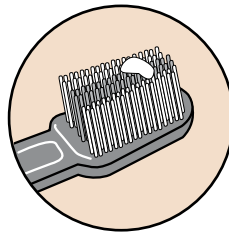
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।
- ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਚੁੰਘਣੀ/ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਲਾਉ।
- ਜੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਨਾ ਸੌਣ ਦੇਵੋ।
- 6 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਸਿਖਾਉ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਬੁਲ੍ਹਾ ਚੁੱਕੋ

ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਦੰਦ (ਬੇਬੀ ਟੀਥ) ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ

- ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਛੋਟਾ, ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ **ਫਲੋਰਾਈਡ** ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਰਤੋ।



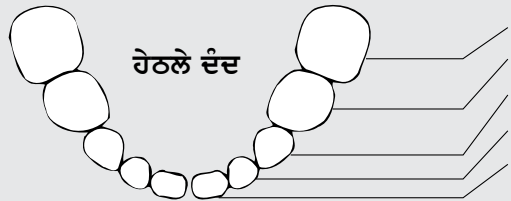
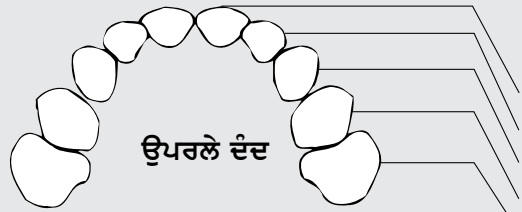
ਜੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਦੰਦ ਆਉਣਾ:

- ਬੇਬੀ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਰਗੜਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ, ਠੰਢੀ ਟੀਥਿੰਗ ਰਿੰਗ ਚਿੱਥਣ ਦੇਣਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਬਿਸਕੁਟ, ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਕੁੱਕੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਟੀਥਿੰਗ ਜੈੱਲਾਂ, ਮਲੂਮਾਂ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।





ਬੇਬੀ ਦੰਦ	ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ	ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਡਿਗਦੇ ਹਨ
ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ →	7-12 ਮਹੀਨੇ	→ 6-8 ਸਾਲ
ਪਾਸੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ →	9-13 ਮਹੀਨੇ	→ 7-8 ਸਾਲ
ਸੂਆ ਦੰਦ →	16-22 ਮਹੀਨੇ	→ 10-12 ਸਾਲ
ਪਹਿਲੀ ਦਾੜ੍ਹ →	13-19 ਮਹੀਨੇ	→ 9-11 ਸਾਲ
ਦੂਜੀ ਦਾੜ੍ਹ →	25-33 ਮਹੀਨੇ	→ 10-12 ਸਾਲ
ਦੂਜੀ ਦਾੜ੍ਹ →	20-31 ਮਹੀਨੇ	→ 10-12 ਸਾਲ
ਪਹਿਲੀ ਦਾੜ੍ਹ →	12-18 ਮਹੀਨੇ	→ 9-11 ਸਾਲ
ਸੂਆ ਦੰਦ →	16-23 ਮਹੀਨੇ	→ 9-12 ਸਾਲ
ਪਾਸੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ →	7-16 ਮਹੀਨੇ	→ 7-8 ਸਾਲ
ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦ →	6-10 ਮਹੀਨੇ	→ 6-8 ਸਾਲ

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ 20 ਬੇਬੀ ਦੰਦ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੇਬੀ ਦੰਦ ਤਕਰੀਬਨ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਡਿਗਣਗੇ। ਬੇਬੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਲਗ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

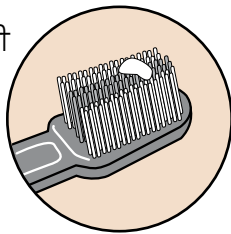
12 ਤੋਂ 36 ਮਹੀਨੇ

ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਉੱਥੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦੰਦਾਂ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹੁੰਚੋ।

- ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ **ਫਲੋਰਾਈਡ** ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ! ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

- ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਪਲੈਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ (ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ) ਦਿਉ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ 4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਿਉ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਦਿਉ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।



ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੁੱਟ ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <http://vch.eduhealth.ca> 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ “ਫੀਡਿੰਗ ਯੂਅਰ ਟੋਡਲਰ 1 ਟੂ 3 ਯੀਅਰਜ਼” ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਦਫਤਰ/ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ <http://vch.eduhealth.ca> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। www.healthlinkbc.ca
- ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ। www.vch.ca

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, <http://vch.eduhealth.ca> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ ਜਾਂ phem@vch.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ **FJ.100.5.M68.PU** ਦੱਸੋ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਜਨਵਰੀ 2014