

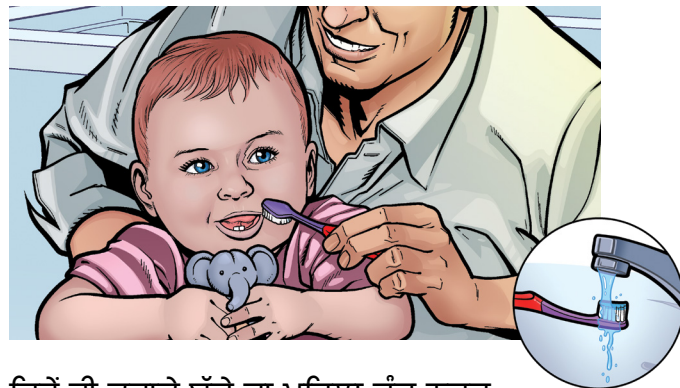
# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

## 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਾ ਕੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?



ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ, ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਿੱਲ੍ਹੇ, ਚਿਹਰਾ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੂੰਝੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।



ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਉੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲ੍ਹੇ, ਚਿਹਰਾ ਪੂੰਝਣ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?



ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਾਂ?



ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

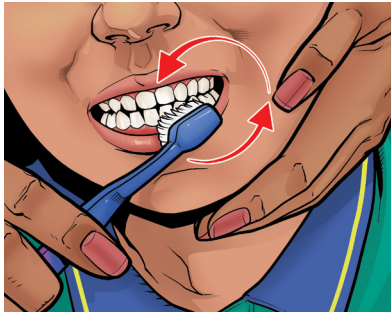




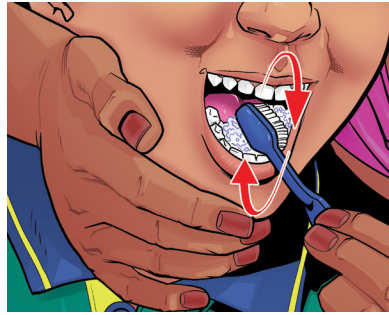
ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।  
ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ  
ਦੇ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਮਟਰ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ

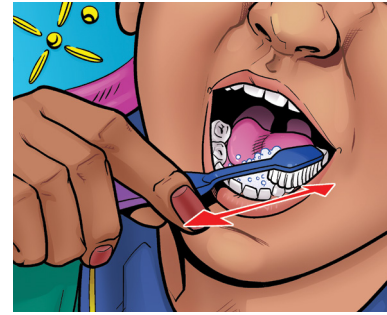
## 18 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ



ਕੋਮਲ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ  
ਬਾਹਰੀ ਤਲਾਂ ਉਪਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।



ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਮਲ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ  
ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਲਾਂ ਉਪਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।



ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ, ਚਬਾਉਣ  
ਵਾਲੇ ਤਲਾਂ ਉਪਰ, ਅੱਗੇ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ  
ਹਲਕੀ ਗਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਸੁਝਾਅ:

- ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ  
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ  
ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜਮਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ  
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ  
ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੰਦਾਂ  
ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ  
ਬੁਰਸ਼ ਕਰਵਾ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ  
ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ  
ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨੂੰ ਖੁੱਕਣ ਲਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ।  
ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਣਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ  
ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

