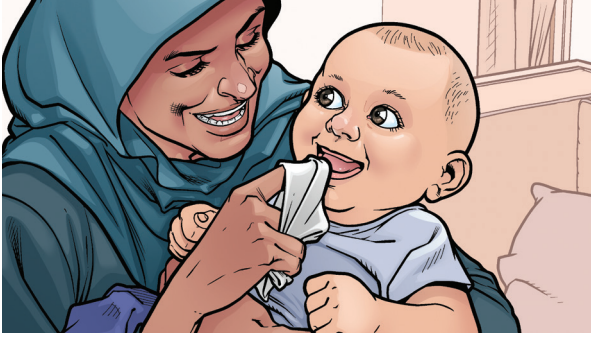


## میں اپنے بچے کے دانتوں کی دیکھ بھال کرنا کب سے شروع کروں؟



دانت نکلنے سے پہلے ہی، آپ ایک گیلے اور صاف فیس واشر کا استعمال کرتے ہوئے اپنے بچے کے مسوڑوں کو صاف کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کے بچے کو دانتوں کو برش کرنے کے لئے تیار ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔



جیسے ہی آپ کے بچے کا پہلا دانت نکلتا ہے، ایک چھوٹے، نرم ٹوتھ برش کا استعمال کرتے ہوئے اس پر آہستہ سے برش کریں۔ یا آپ اس کے بجائے ایک گیلے اور صاف فیس واشر سے بھی اسے پونچھ سکتے ہیں۔ جب تک آپ کا بچہ 18 ماہ کا نہ ہو جائے، صرف پانی سے اُس کے دانتوں کو برش کریں یا صاف کریں۔

## اپنے بچے کے دانتوں اور مسوڑوں کی دیکھ بھال کرنا 18 ماہ سے کم عمر

اگر آپ کے بچے کو اپنے دانتوں کو برش کرنا پسند نہیں ہے، تو آپ گانے گا کر یا اپنے بچے کو کسی کھلونے سے کھیلنے دے کر اُس کے لیے برش کرنے کو مزید مزیدار بنانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ برش کرنے کی معمولی کوشش کرنا بھی کچھ نہ کرنے سے بہتر ہے، تاکہ آپ کا بچہ یہ سیکھنا شروع کر دے کہ برش کرنا اس کے روزمرہ کے معمولات کا ایک عام حصہ ہے۔

## میں اپنے بچے کے دانتوں کو کتنی بار برش کروں؟



صبح اور رات کو سونے سے پہلے برش کریں۔

## میں ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کب شروع کروں؟



جب آپ کا بچہ 18 ماہ کا ہو جائے تو بچوں کے کم فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ سے اُس کے دانتوں پر برش کریں۔

کسی معمول کو جلد از جلد شروع کرنا آپ کے بچے کو صحت مند دانتوں کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

ویڈیو:  
برش کرنا  
بچوں کے ساتھ



مزید معلومات کے لیے [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au) پر جائیں

اکتوبر 2021



dental health  
services victoria  
oral health for better health

# اپنے بچے کے دانت کیسے صاف کریں

18 ماہ سے  
6 سال تک

## مشورے:

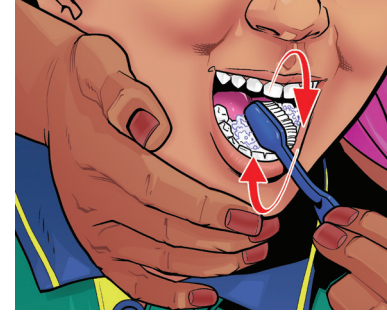
- ایک ایسی پوزیشن کا انتخاب کریں جہاں سے آپ اپنے بچے کے دانت دیکھ سکتے ہیں۔ اپنی اور اپنے بچے کی سہولت کے حساب سے مختلف پوزیشنز آزمائیں۔
- جیسے جیسے آپ کا بچہ خود مختار بنتا جاتا ہے، اُسے اپنے دانت خود صاف کرنے کا موقعہ دیں۔ آخر میں انہیں خود برش کریں۔
- بچوں کو کم از کم 8 سال کی عمر تک دانت صاف کرنے میں کسی بڑے کی مدد درکار ہوتی ہے۔

صبح اور رات کو سونے سے پہلے برش کریں۔

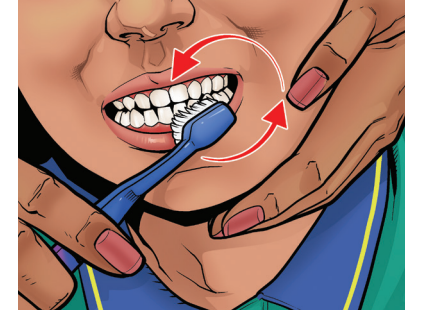
ایک نرم ٹوتھ برش پر مٹر کے دانے کی مقدار میں بچوں کے کم فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔



چبانے والی سطحوں پر، اوپر اور نیچے ہلکے سے آگے پیچھے حرکت کریں۔



اس کے بعد، نرم حلقے بناتے ہوئے دانتوں کی اندرونی سطحوں پر برش کریں۔



نرم حلقے بناتے ہوئے دانتوں کی باہری سطحوں پر برش کریں۔

اپنے بچے سے کہیں کہ وہ ٹوتھ پیسٹ کو تھوک دے اور پانی کو نہ پیئے۔ فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ کو نہ پینے سے دانتوں کی حفاظت میں مدد ملتی ہے۔



ویڈیو:

برش کرنا

پری اسکولر بچوں کے ساتھ



مزید معلومات کے لیے [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au) پر جائیں

اکتوبر 2021



dental health  
services victoria

oral health for better health