

# দাঁতের ক্ষয় রোধ গরিবার লাই সেরা 3 আন টিপস



**1** চিনিওলা খাওন আর পানীয়ের পরিমাণ ও ফ্রিকোয়েন্সি কমাই দন।



**2** ফ্লোরাইড টুথপেস্ট (1350-1500ppm) দিয়েনে পরতেক দিন দুই বেলা গরি দাঁত ব্রাশ গরিবা, রাইতোত খাওন শেষ গরি আর যে কোনো একবার খাইবার পরত। ব্রাশ গরার পরদি ছেব ফেলাই দন। ন ধুইবেন।



**3** পরথম দাঁত বাইর অনোর ফরদি অনরার বাচ্চাক ডেন্টিস্টের কাছে লই যান গই যখন, প্রায় 6 মাসে ও তার ফরদি নিয়ম গরি।

মা-বাপ/পরিচর্যাকারীদের উচিত তারার বাচ্চাক কমগরি 7 বছর না অন পর্যন্ত দাঁত বাশ/দেহাশুনা গরিবা।

3 বছরের কম বয়সীদের অল্প গরি টুথপেস্ট ব্যবহার গরন উচিত।

**0-3**



3 থেকে 6 বছর বয়সীদের মটর দানার পরিমাণে ব্যবহার গরন উচিত।

**3-6**



শিশু আর যোয়ান 7 বছর বা তার বেশি বয়সীদের ফ্লোরাইড পেস্ট দিয়েনে ব্রাশ গরি যাইবো।

**7+**

