

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੋਟੀ ਦੇ 3 ਸੁਝਾਅ



1 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ 1 ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।



2 ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ (1350-1500ppm) ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਾਰ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ। ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।



3 ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ/ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਸਾਲ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

3s ਦੇ ਤਹਿਤ
ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਇਕ ਹਲਕੀ
ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

0-3



3 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
ਇੱਕ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ
ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3-6



ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ
7 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ
ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਪੇਸਟ
ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ
ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7+

