

দাঁতের ক্ষয় কমানির লাগি সবচে ভালা 3টা পরামর্শ



1 চিনিওয়ালা খানি আর পানির পরিমাণ আর ইগুলা বারবার খাওয়া কমাউক্কা।



2 ফ্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট (1350-1500ppm) দিয়া প্রতিদিন দুইবার দাঁত ব্রাশ করউক্কা, সর্বশেষ রাইত একবার আর দিনোর অন্য সময় অন্তত আরো এক বার। ব্রাশ করার পরে, খুতু ফালাইবা, কুলকুচা করবা না।



3 আপনার বাচ্চার যখন প্রথম দাঁত বার অয়, মোটামুটি 6 মাস বয়সী অয় তখন আর তারপর তাকি নিয়মিতভাবে ডেন্টিস্টর গেছে লইয়া যাউক্কা।

মা-বাবা/কেয়ারারর উচিত তারার বাচ্চার কমপক্ষে 7 বছর বয়স পর্যন্ত দাঁত ব্রাশ করিয়া দেওয়া/ব্রাশ করার সময় দেখা-শুনা করা।

3 বছরর কম বয়সী বাচ্চার লাগি সামান্য টুথপেস্ট ব্রাশও লেপিয়া ব্যবহার করতে অইব।

0-3



3 থাকি 6 বছর বয়সীর লাগি একটা মটর দানার পরিমাণ টুথপেস্ট ব্যবহার করতে অইব।

3-6



7 বছর বা তার চাইতে বেশি বয়সী বাচ্চারার ফ্লোরাইড যুক্ত পেস্ট দিয়া ব্রাশ করা চালাইয়া যাইতে অইব।

7+

