

دانتوں کی خرابی سے بچنے کے لیے 3 بہترین ٹپس



3 پہلا دانت نکلنے پر، تقریباً 6 مہینے کی عمر میں اپنے بچے کو ڈینٹسٹ کے پاس لے جائیں، اور پھر منظم طور پر دینٹل چیک اپ کروائیں۔

3

2 روزانہ دانتوں کو دو بار فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ (1350-1500ppm) سے برش کریں، رات کو سونے سے پہلے اور کم از کم ایک اور موقع پر۔ برش کرنے کے بعد، تھوکنے کے بعد کلی نہ کریں۔

2

1 شوگر پر مشتمل کھانے اور مشروبات کی مقدار اور تعدد کو کم کریں۔

1

والدین/سرپرستوں کو اپنے بچے کی 7 سال کی عمر تک دانتوں کی برشنگ کرنا یا اس کی نگرانی کرنا چاہیے۔

7+

7 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچے اور نوجوان افراد کو فلورائیڈ پیسٹ سے برش کرنا جاری رکھنا چاہیے۔

3-6

3 سے 6 سال کی عمر کے کو مٹر کے سائز کی مقدار استعمال کرنی چاہیے۔

0-3

3 سے کم عمر کے بچوں کو ٹوتھ پیسٹ کی پتلی پرت استعمال کرنی چاہیے۔