

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ
ਮਿੱਠੇ ਪੇਯਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਮਿੱਧੀ ਕੱਪ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ



ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਮਿਸ਼ਰਣ 13 ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਊਬ **

ਬਿਨਾ ਮਿਠਾਸ ਵਾਲਾ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ 12 ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਊਬ **

ਕੋਲਾ ਪੇਯ 12 ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਊਬ **

ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ 0 ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਊਬ **

ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸਤਨਪਾਨ
- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਜੰਮਣ ਮਗਰੋਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਿੱਧੀ ਕੱਪ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚਕਾਰ ਮਿੱਠੇ ਪੇਯ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾ ਪੀਲਾਓ *
- 14 ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਮਿੱਧੀ ਕੱਪ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ
- ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

* ਮਿੱਠੇ ਪੇਯ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਘੁਟ ਨਾਲ ਕੀਟਾਨੂ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਜਿਸ ਨਾਲ 20 ਮਿਨਟਾਂ ਤੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
** 1 ਕੱਪ (8 ਓਂਸ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿਸ਼ਾਵਸਤੁ

ਹੈਲਥੀ ਸਮਾਈਲ ਹੈਪੀ ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 2004 (Healthy Smile Happy Child Project 2004) (ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਕੋਲੋਬੋਰੇਟਿਵ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ) ਰੋਸੀਓ ਰਿਵਰ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮੁਦਾਏ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ

ਬਾਲਪਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਡੇਂਟਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ/ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ, ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਡੇਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਫੋਟੋ ਸੋੁਰ: ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਮੀਡਿਆ ਫੋਟੋ ਗੈਲਰੀ, ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ, <http://www.hc-sc.gc.ca> ਜਨਤਕ ਕਾਰਜ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਨਾਡਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਤ 2004