

## ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Caring for babies' teeth

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦੰਦ ਨਰੋਏ ਹੋਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਨਰੋਏ ਹੋਣੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?

- ਨਰੋਏ ਦੰਦ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਖਾਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਰਮ ਖਾਣੇ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਉਸ ਦੇ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਦੰਦ ਨਿੱਕਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਥਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਕੱਢਣੇ ਪੈਣ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੰਦ ਹਿੱਲ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆ ਕੇ ਨਵਿਆਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਇਕ ਥਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਕੀਮਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਦੰਦ ਕਦੇ ਨਿੱਕਲਣਗੇ?

ਦੰਦ ਤਿੰਨ ਅਤੇ ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਨਿੱਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ੨੦ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਨਿੱਕਲ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਾਲ ਬਾਦ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ (ਦਵਾਈ ਬਗੈਰ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉੱਗਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ (ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ), ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਘੱਟ ਫਲੂਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੀ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇਕ ਮਰਦ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿਨ੍ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫਲੂਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫਲੂਰਾਈਡ ਸ਼ਬਦ ਵਾਲੇ ਪੈਕਟ ਲਓ।

### ਮਾਪੇ ਹੋਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- 'ਕਮਫਰਟ ਬੋਤਲਾਂ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਮਿੱਠੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਵਰਗੀ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਿੱਝੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਹਾੜ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਚੁੱਗਣ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜੇ ਬੋਤਲ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਹੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤਾਂ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਣੀ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਦਿਨੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖੋ। ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੇਖਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### **ਮਾਪੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿੱਕਲ ਰਹੇ ਹਨ ?**

ਚਿਕਿਤਸਾ ਹੋਣਾ, ਮੂੰਹ ਪਾਣੀ ਵੱਗਣਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣੀ ਇਹ ਕੁੱਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਮਸ਼ੂਕੇ ਲਾਲ, ਸੁਜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁੰਗਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਅਰਾਮ ਮਿੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਫਿਰੋਜ਼ ਵਿਚ ਟੀਬਿੰਗ ਰਿੰਗ ਤਿਆਰ ਰਖੋ)। ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਵੀ ਦੰਦ ਨਿੱਕਲਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

### **ਕੀ ਡੰਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?**

ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੰਮੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਾ ਚੁੰਘਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਤਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਹ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੰਦਸਾਜ਼ ਕਦੋਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿੱਸਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੰਦਸਾਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ (TIS) ਨੂੰ ੧੩੧ ੪੫੦ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਿੱਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕੰਮਯੂਨੀਕੇਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>.

ਇਹ ਛਪਣ ਵੇਲੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਠੀਕ ਸਨ ਪਰ ਇਹ ਸਦਾ ਹੀ ਅਪਡੇਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਚੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**REVIEWED**  
August 2003  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService