ਕੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਿਤੇ ਜਾਨ।

ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਛੇਦ (ਖੋੜਾਂ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਪਲੈਕ, ਇਕ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਤਹਿ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਉਤੇ ਚਿਪਕਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਉਤੇ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੈਲ (ਪਲੈਕ) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਐਸਿਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਖ਼ਤ ਤਹਿ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਐਸਿਡ ਦੰਦ ਵਿਚ ਛੇਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਵਿਟੀ ਜਾਂ ਖੋੜ ਆਖਦੇ ਹਨ।

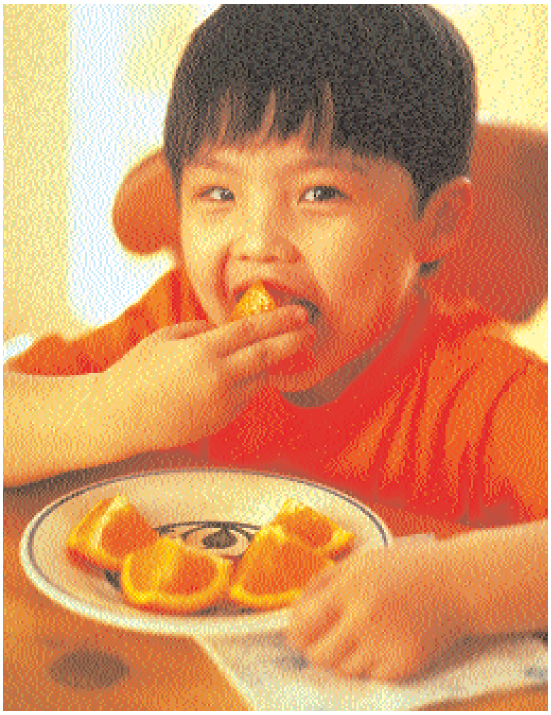
ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਖਾ ਕੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੋੜਾਂ (ਛੇਦ) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

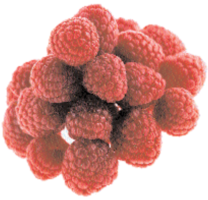
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

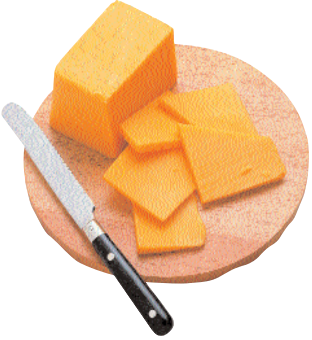
- ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਖਾਓ।
- ਨਾਸ਼ਤਾ ਚੁਣਦੇ ਵਕਤ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਸ਼ੀਰਾ (ਮੋਲਾਸਿਸ) ਸ਼ਹਿਦ, ਫਲਾਂ ਦੀ ਖੰਡ (ਫਰੂਕਟੋਜ਼), ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਸਭ ਖੰਡ ਦੇ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਹਨ।
- ਮਿਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮਿਠੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰਖਦੇ ਹਨ।
- ਮਿਠਾ ਖਾਣਾ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਘੱਟੋਂ-ਘੱਟ ਵੱਕਤ ਲਈ ਰਖੋ। ਮਿਠੇ ਵਾਲੀ ਚਿੰਗਮ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਕਤ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਨਾਂ ਰਖੋ।
- ਮਿਠੇ, ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਬੁਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਵਾ ਦਿਓ।

ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚੰਗੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਚੀਜ਼
- ਮੈਲਬਾ ਟੋਸਟ (ਬਰੈਡ)
- ਮਫਿਨ
- ਬਰੈਡ ਸਟਿਕਸ (ਸੁੱਕੀ ਡਬਲਰੋਟੀ)
- ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ)
- ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਤੇ ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜ (ਵਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)
- ਪੀਟਾ ਬਰੈਡ ਨਾਲ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਚਨੇ ਦਾ ਪੇਸਟ (ਹਮੱਸ)
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਦੁੱਧ
- ਫਲ
- ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਕਰੈਕਰ
- ਬੇਗਲ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀਟਾ ਬਰੈਡ
- ਦਹੀ
- ਅੱਧਾ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਚੀਜ਼, ਅੰਡਾ, ਹੈਮ, ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਟਯੂਨਾ)
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚ ਖੰਡ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਸ
- ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ







ਰੋਜ਼ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੌਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਖੋੜਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ 1-800-268-1154 – ਟੋਰੋਂਟੋ 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

For information in English, contact:
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

Based on materials developed by the City of Ottawa, People Services Department

7610-6134209 PUNJABI 40M March 2002
© 2002 Queen's Printer for Ontario

ਅਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭ-ਦਾਇਅਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

Ontario
Early Years