

منہ دی چنگی صحت

دندان دی دیکھ بہال اہم اے

اصولی طور تے، دندان دی دیکھ بہال بوہتی سوکھی ہونی چائیدی اے۔ بالان نوں اکثر میٹھیاں شیواں نہ کھان دیو تے یقینی بناؤ کہ اونہاں دے دندان نوں دن اچ دو بار چنگی طرح برش کیتا جاندا اے۔ عملی طور تے، ایہہ اتنا سوکھا نئیں اے، جیویں مٹھیاں مصنوعات دے اشتہار تے تشہیر کیتی جاندی اے ایس توں اونہاں نوں محدود کرنا اوکھا کم ہو سکدا اے۔

بہانویں ایہہ ہمیشہ اپنا سوکھا نئیں ہوندا اے، لیکن تہانوں اپنے بال نوں تھوڑی عمر توں ای چنگیاں عاداتاں پانی چائیدیاں نیں۔ اونہاں نوں تہاڈی مدد دی لوڑ ہو وے گی جدوں تائیں او ست سال دے نئیں ہو جاندا۔ یقینی بناؤ کہ تہاڈا بچہ دن اچ دو واری فیملی فلورائیڈ ٹوٹھ پیسٹ نال اپنے دند صاف کردا اے جیس اچ 1450 حصے فی ملین (ppm) فلورائیڈ دی سطح ہونداں نیں۔ جدوں تہاڈا بال تین سال دا ہوندا اے، مٹر دے سائز دا ٹوٹھ پیسٹ ورتو، ایس توں پہلاں صرف اک تہہ جینی ورتو۔ بالان نوں (خاص کر وڈے بالان) نوں ودھ توں ودھ تاثیر لئی فلورائیڈ ٹوٹھ پیسٹ توں برش کرن توں بعد ٹھکنا چائیدا اے کلی نئیں کرنی چائیدی اے۔

اپنے بال نوں ڈینٹسٹ کولے جان دی عادت پاؤ تے اونہاں نوں تسلی لئی اپنے نال ملاقات اچ لے کے جاؤ۔ اپنے ہیلتھ وزیٹر نال گل وات کرو تے جینی چھیتی ہو سکے اپنے بال نوں ڈینٹسٹ کولے لے کے جاؤ۔ دندان دی سڑن دے خلاف ہور تحفظ لئی اپنے ڈینٹسٹ نوں فلورائیڈ دی وارنش دا برش کرن دا آکھو (تین سال تے ایس توں ودھ عمر دے بالان لئی)۔ ایہہ مفت اے!

ڈینٹسٹ کھندے نیں

جیویں ای دند منہ اچ نمودار ہونا شروع ہوندے نیں، والدین نوں اپنے بال دے دند نوں سویرے تے آخری واری سون توں پہلاں برش کرنے چائیدے نیں۔

اک صحت مند، متوازن غذا دیو تے میٹھے کھانے تے مشروب نوں صرف کھانے دے ویلیاں تائیں محدود رکھو۔ ددھ چھڑان آلیے غذاواں اچ چینی یا شہد شامل نئیں کرنا چائیدا اے۔

چھ مہینیاں توں کپ توں پینا شروع کراؤ تے اک سال تائیں بوتل توں پلانا روک دیو۔ جے بالان نوں شروع توں ای اونہاں دے دندان دی دیکھ بہال کرن لئی پرورش کیتی جاندی اے، فیر ایہہ اونہاں دی پوری زندگی تائیں اونہاں لئی مفید ثابت ہونا چائیدا اے۔

اپنے ریڑن آلیے بال نوں جوس بوتل یا سیپی کپ اچ نہ دیو۔ اوہو ایس نوں تسکین آور دے طور تے ورت سکدے نیں تے دندان نوں پورا دن پھلاں دی شوگر دے سامنے رکھ سکدے نیں۔

فیزی مشروبات

فیزی مشروباتاں اچ وڈی مقدار اچ شوگر ہو سکدی اے، جیس توں دندان دی سڑن دا خطرہ ودھ جاندا اے۔ سارے فیزی مشروبات (دوہیں جیہڑے شوگر تے شوگر فری یا ڈائٹ ورژن اتے مشتمل ہوندے نیں) اچ ایسڈز ہوندے نیں جیہڑے دندان دی بیرونی سطح نوں خراب کر سکدے نیں۔ جے تہاڈے کول میٹھے یا فیزی مشروب نیں، اونہاں نوں کھانے دے نال پین توں دندان نوں ہون آلیے نقصان نوں گھٹ کرن اچ مدد مل سکدی اے۔

بالان نوں دین لئی بہترین مشروبات پانی، ددھ تے چینی دے بغیر ملک شیک نیں۔

جے تسی یا تہاڈے بال فیزی مشروب پسند کر دے نیں، ایس دے بجائے پھلاں دے جوس نوں سوڈا پانی اچ ملا کے پتلا کرن دی کوشش کرو۔ مشروب اچ چینی دی مقدار نوں گھٹ کرن لئی اسکواش نوں چنگی طرح پتلا کرنا یاد رکھو۔ فیزی مشروبات دے ڈائٹ ورژن اچ وی بہت گھٹ غذائی اجزاء ہوندے نیں۔ ددھ یا پانی، خاص کر بالان لئی، سبھ توں ودھ صحت مند انتخاب نیں۔

ماخذ: NHS چوانسز

بالان دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بہال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

چنگی عاداتاں

شروع توں ہی فیملی فلورائیڈ ٹوٹھ پیسٹ ورتو۔ یاد رکھو کہ داندان دی چنگی دیکھ بھال تہاڈے، ماں تے پیو، بہراں تے بہناں ولوں آوے گی۔ اونہاں نوں موقع دیو کہ او تہانوں اپنے دند صاف کر دے ہوئے ویکھن۔ وضاحت کرو کہ تسی کی کر رئے او تے کیوں کر رئے او۔ ایس نوں تقریحی بنائے دی کوشش کرو۔

1

سنہری اصول - رات نوں کدی وی آخری شے میٹھا مشروب نہ دیو۔

2

کدی وی نہ سوچو کہ اپنے بال نوں ڈینٹسٹ کولے لے کے جانا شروع کرن اچ بوہتا ویلا پیا اے۔

3

دندان دی سڑن نوں تقریباً مکمل طور تے روکیا جا سکدا اے۔ ایس نوں شروع توں ہی صحیح طریقے نال کرو۔ جانو کہ دندان دے خراب ہون دی کی وجہ اے۔