

سب سے اہم دانتوں کی دیکھ بھال کرنا ہے



Llicència Creative Commons

بچوں کے دانتوں کو کیڑا لگنا

ہم اپنے بچوں کے منہ دانتوں کی پرواہ کرتے ہیں



دانت چبانے اور نکلنے کے لیے بہت اہم ہیں اور صحیح طریقے سے بات کرنے اور مسکرانے کے لیے بھی۔
دانتوں کو کیڑا لگنا ایک ایسی بیماری ہے جو دانتوں کو تباہ کر دیتی ہے، اس خطرے کو کم کرنے کے لیے مندرجہ
ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

یہ ہدایات منہ کی صفائی ستھرائی سے متعلق ہیں اور یہ ہدایات کھانے کی اچھی عادات اور چھوٹے بچوں اور
بچیوں کے منہ میں ٹرانسفر ہونے والے جراثیم جو انکی دانتوں کی صحت پر منفی اثر کرتے ہیں کے بارے میں
ہیں۔

فیملی بچوں کو ان اچھی عادات کو سکھانے کی ذمہ دار ہے اور سال میں ایک دفعہ ضرور اپنے بچوں کو ڈینٹسٹ
کے پاس لے کر جائیں۔

اپنے ادارہ صحت میں ٹائم لیں تاکہ آپ جان سکیں کہ صحت مند دانتوں کے لیے کن چیزوں کی ضرورت
ہے۔



CEEIS
Cat

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

ciberesp

Institut Català de la Salut
Servei d'Atenció Primària
Barcelonès Nord i Maresme

Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

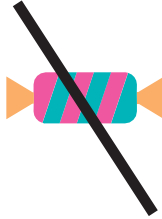
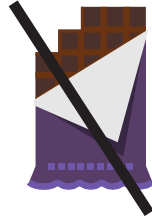
Diputació
Barcelona

Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural

INTERCULTURALITAT I COHESIÓ SOCIAL

اچھی غذا دانتوں کی بیماری سے بچنے کے لیے

- ← چوسنی اور فیڈر میں چینی اور شہد ڈالنے سے پرہیز کریں۔
- ← فیڈر صرف بچوں کو غذا کے طور پر دیں۔ چپ کروانے کے لیے نہیں۔ فیڈر چوسنی نہیں ہے۔
- ← فیڈر کی بجائے گلاس میں جتنی جلدی ممکن ہو پلائیں۔ فیڈر بارہ سے اٹھارہ منیے تک دیں۔ ایک سال کے بعد بچہ اور بچی گلاس استعمال کر سکتے ہیں۔
- ← جوس گلاس میں پلائیں۔ سٹراٹیبراہینگ والا جوس نہیں۔ بہتر ہے اگر نیچرل جوس دیں۔
- ← اپنے بچوں کو چیونگم، ٹافیاں اور چینی سے بنی چیزیں محدود حد تک دیں۔
- ← قدرتی غذا کا انتخاب کریں۔ ان اشیاء میں بہت زیادہ چینی ہوتی ہے؛ کولڈ ڈرنک، انڈسٹری سے بنی چیزیں جیسے بیکری کا سامان، دہی بریڈ۔
- ← بغیر ٹائم کچھ نہ کچھ نہ کھاتے رہیں۔



دانتوں کی اچھی حفاظت

- ← دانت صاف کرنے کے لیے ان تین چیزوں کا خیال رکھیں۔
- 1- کم از کم ناشتے کے بعد اور سونے سے پہلے دانت صاف کریں۔
- 2- برش پر ٹوتھ پیسٹ کم لگائیں۔
- 3- کم از کم دو منٹ کے لیے دانت برش کریں۔
- ← جب بچوں کے پہلے دانت نکلیں تو منہ کی صفائی شروع کر دیں۔



ہمارے جراثیموں سے محفوظ منہ

- بچے کے منہ کو اپنے لعاب سے بچا کر رکھیں۔
- ہم اپنے جراثیم بچے کے منہ میں ہونٹوں پر چومنے، بچے کا چھچھ یا چوسنی استعمال کر کے منتقل کر سکتے ہیں۔

