



SMILES FOR MILES

ORAL HEALTH CARE TIPS FOR CHILDREN

DEPARTMENT OF HEALTH & FAMILY WELFARE

GOVERNMENT OF PUNJAB

ਚੰਗਾ ਖਾਉ।
ਚੰਗਾ ਪੀਉ।



ਦੰਦ ਅਤੇ ਮੂੰਹ
ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।



- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਪਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਸੁਲਾਉ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਡਿਕ੍ਰਸ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਪ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ।
- ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਫ਼ਿਆਂ, ਚੌਕਲੇਟ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿਪਕਨ ਵਾਲਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਓ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਾਅਦਾ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਬਾਹਰ ਆਵੇ, ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ।
- 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬ੍ਰਸ਼ ਕਰਾਓ।
- 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬ੍ਰਸ਼ ਕਰਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।
- 18 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- 18 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲੀ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਨੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਕਰੋ।
- 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਰੈਗੂਲਰ ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲੀ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਨੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਕਰੋ।

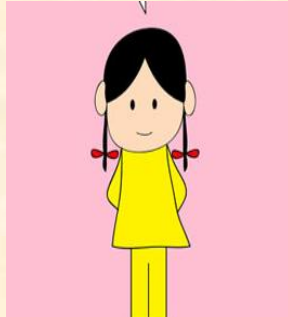
6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਆਪ ਹੀ ਬ੍ਰਸ਼ ਕਰਵਾਓਣ। 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬ੍ਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।



EAT WELL

- LIMIT PACKAGED SNACKS LIKE BISCUITS, POTATO CHIPS AND CHOCOLATE BARS.
- DAIRY PRODUCTS LIKE CHEESE AND MILK BASED PRODUCTS CAN HELP PREVENT TOOTH DECAY.
- FRESH VEGETABLES, FIBRE, CEREALS AND FRUITS ARE ANTI- TOOTH DECAY FOODS.
- AVOID EATING SWEETS AND SNACKS IN BETWEEN MEALS TO AVOID FREQUENT ACID CHALLENGE TO THE TEETH.

SWEET FOODS CAN CAUSE TOOTH DECAY. FOOD AND DRINKS HIGH IN SUGAR (PARTICULARLY ADDED SUGAR) SHOULD BE LIMITED BETWEEN MEALS.



CLEAN WELL

- USE A PEA SIZED AMOUNT OF TOOTHPASTE ON A SMALL HEAD, SOFT TOOTHBRUSH.
- USE NO FLUORIDE TOOTHPASTE IN CHILDREN AGED 0-3 YEARS OF AGE.
- USE LOW FLUORIDE TOOTH PASTE IN CHILDREN <3>6 YEARS OF AGE.
- USE FLUORIDATED TOOTHPASTE IN CHILDREN >6 YEARS OF AGE.
- AIM THE TOOTHBRUSH AT AN ANGLE TO THE GUMLINE AND BRUSH IN CIRCLES OVER EACH TOOTH.
- REPEAT FOR ALL THE SURFACES OF ALL TEETH.
- FLOSS YOUR TEETH REGULARLY (ATLEAST TWICE A WEEK).

CHILDREN SHOULD HAVE AN ORAL HEALTH CHECK UP WHEN THE FIRST TOOTH ERUPTS IN THEIR ORAL CAVITY AND THEN EVERY SIX MONTHS.



DRINK WELL

- NURSING BOTTLE OR BREAST FEED TO BE DISCONTINUED AFTER ONE YEAR OF AGE.
- WEANING TO START AT THE AGE OF 6 MONTHS AND TO COMPLETE BY 1 YEAR OF AGE.
- PLAIN MILK IS BETTER THAN FLAVORED MILK.
- AVOID ADDING ADDITIONAL SUGAR TO THE MILK.
- EAT FRESH FRUIT INSTEAD OF DRINKING FRUIT JUICE.
- LIMIT DRINKING SPORTS DRINKS, CANNED FRUIT JUICES, SOFT DRINKS AND BEVERAGES LIKE TEA AND COFFEE.

DRINKS HIGH IN SUGAR LIKE CANNED JUICES, SOFT DRINKS LIKE COCA COLA AND OTHER BEVERAGES WITH LOW pH (HIGH ACIDIC CONTENT) SHOULD BE AVOIDED.