

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ



- ਦਿਨ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਰਤਦਿਆਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ - ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਦੰਦ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ।
- ਪਹਿਲੀ ਦੰਦੀ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਵਿਡੀਓ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bcdental.org ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।