AUSTRALIAN DENTAL ASSOCIATION

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਦੌਰਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ:

- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
- ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲਾਸਿੰਗ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
- ਟੂਥਪੇਸਟ
- ਨਕਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣ ਵਰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ
- ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਦੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਬਣ ਕੇ ਖੇਡ ਖੇਡੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਗਿਣੋ, ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹਾਦਰ ਬਣਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਡਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾ ਦੱਸੋ, ਜਾਂ 'ਖਿੱਚੋ', 'ਸੂਈ', ਜਾਂ 'ਡਰਿੱਲ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਵਜੋਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰੋ-ਟਿਪਸ ਦੇਖੋ

Teeth .org.au

facebook.com/teeth.org.au
@teeth.org.au