



बच्चाको दाँत स्वस्थ राख्ने

मेरो बच्चाको स्वस्थ मुस्कानका लागि म कसरी मद्दत गर्न सक्छु ?

मुखको राम्रो स्याहार बच्चाहरूको पहिलो दाँत आउनुभन्दा अगावै सुरु हुन्छ। तपाईं आफ्नो बच्चालाई क्याभिटी (किराले खानु) बनाउने जीवाणुहरूबाट बचाउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

आमाको दुग्धपान सर्वोत्तम हो। आमाको दूध खाएका बच्चाका दाँतहरू स्वस्थ र सीधा हुन्छन्।

यदि तपाईंको बच्चाले बोतलबाट मात्र पिउँछ भने, त्यसमा दुध, फर्मुला वा पानी मात्र हाल्नुहोस्।

आफ्नो बच्चालाई बोतल सहित निदाउन कहिल्यै नदिनुहोस्।

बच्चाको पहिलो जन्मदिन अगाडि नै आफ्नो बच्चाको पहिलो दन्त जाँचका लागि भ्रमण तय गर्नुहोस्।

आफ्ना दाँतहरू पनि स्वस्थ राख्नुहोस्। यदि तपाईंका दाँतमा क्याभिटीहरू छन् भने, तपाईंको बच्चाका दाँतमा पनि क्याभिटीहरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ। क्याभिटी बनाउने जीवाणुहरू तपाईंको मुखबाट बच्चाको मुखमा बच्चासँग चम्चा साभ्ना गर्दा, वा नानीको प्यासीफायर चाट्दा सर्न सक्छन्।



गर्भावस्थाका बेला तपाईंको दाँत स्वस्थ राख्ने



हाम्रा लागतकर्ताहरूलाई उहाँहरूको सहयोगका लागि धन्यवाद : केयरिड फर कोलोराडो फाउन्डेसन, कोलोराडो हेल्थ फाउन्डेसन, द कोलोराडो ट्रस्ट, डेन्टल डेन्टल अफ कोलोराडो फाउन्डेसन; कैसर पर्मानेन्टे; रोज कम्मुनिटी फाउन्डेसन।

यो परियोजनालाई अमेरिकी स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग (एचएचएस)को हेल्थ रिसेर्सेज एन्ड सर्भिसेज एडमिनिस्ट्रेसन (एचआरएसए) ले सहयोग गरेको थियो। अनुदान नम्बर : एच४७एमसि२२४७९, जानकारी/विषयवस्तु र निष्कर्षहरू लेखकका हुन् तर तिनलाई एचआरएसए, एचएचएस वा अमेरिकी सरकारको आधिकारिक स्थिति वा नीति वा जारी गरिएको अनुमोदन मानिनु हुँदैन।



२०१६ संस्करण

यो स्रोतको स्वामित्व सामुदायिक स्वास्थ्य र वातावरण (सिडिपिएचड) को कोलोराडो विभागमा छ र यसलाई परिमार्जित गर्न पाइनेछैन।



गर्भावस्थाका बेला

तपाईंको दाँतहरूको

हेरबिचार गर्ने

गर्भावस्थाका बेला किन मेरा दाँतहरू महत्वपूर्ण छन् ?

तपाईंको बच्चाका दाँतहरू छिटोमा तपाईंको गर्भ रहेको तेस्रो महिनादेखि विकसित हुन सुरु हुन्छन् ।

आफ्नो बच्चाको स्वस्थ पहिलो दाँतलाई मद्दत गर्नका लागि स्वस्थकर, सन्तुलित भोजन गर्नुहोस् ।

गर्भावस्था हर्मोनहरूका कारण, तपाईंका गिजाहरू सुनिने र दुख्ने (जिन्जिभाइटिस) सम्भावना बढी हुन्छ, जसले गिजाको रोग पनि लाग्न सक्छ ।

गिजाको रोग भएका गर्भवती महिलाहरूको बच्चा समयभन्दा निकै छिटो र साँढै सानो जन्मिन सक्ने बढी सम्भावना हुन्छ, भन्ने कुरा अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् ।

के गर्भावस्थाका बेला दाँतको काम सुरक्षित हुन्छ ?

हुन्छ ! नियमित दन्त चिकित्सककहाँ जाने, एक्स-रेहरू र स्थानीय एनेस्थेसिया गर्भावस्थाका बेला सुरक्षित हुन्छ ।

आफ्नो गर्भावस्थाको सुरुमै दन्त चिकित्सकलाई भेट्न एपोइन्टमेन्ट (समय) लिनुहोस् । आवश्यक भएमा दन्त सेवा लिन नडराउनुहोस् ! तपाईंको मुखको स्वास्थ्यले तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ ।

गर्भवती भएका बेलामा मैले मेरो मुखको स्याहार कसरी गर्न सक्छु ?

फ्लोराइड भएको टुथपेस्टले दिनको दुई पटक ब्रस गर्नुहोस् ।

दैनिक फ्लस गर्नुहोस् ।

फ्लोराइड भएको धाराको पानी पिउनुहोस् ।

चिनी थोरै भएका पेय पदार्थहरू र खाजाहरू छनोट गर्नुहोस्, विशेष गरी खानाहरूको बीचमा ।

उल्टी गरिसकेपछि एक कप पानीमा एक चियाचम्मा खाने सोडा मिसाएर कुल्ला गर्नुहोस् ।