



## معلومات اور چیک لسٹ

اپنے بچے کو یہ سکھانا ضروری ہے کہ وہ اپنے دانتوں کو کیسے صحت مند رکھیں۔ یہاں کچھ کارآمد مشورے ہیں:

### اپنے بچے کو سال میں کم سے کم ایک بار دانت کے ڈاکٹر سے دکھائیں۔

- اپنے بچے کو 12 مہینے کی عمر سے یا ان کے دانت آنے کے بعد سے چھ مہینے کے اندر کسی دانت کے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ قبل از وقت پائی جانے والی کیویٹی (دانت کا خلاء) کو بہت آسان طریقے سے اور سستے میں ٹھیک کیا جا سکتا ہے، اور دانتوں کی مکمل جانچ صرف ایک دانت کا ڈاکٹر ہی انجام دے سکتا ہے، دانتوں کے سڑنے کی پہچان کر سکتا ہے یا دانت کی دیگر بیماری کا پتہ لگا سکتا ہے اور دوائیں تجویز کر سکتا ہے۔
- اگر ممکن ہو، تو اپنے بچے کو اس وقت اپنے ساتھ لے جائیں جب آپ اپنے اپائنٹمنٹ پر کسی دانت کے ڈاکٹر سے ملنے جائیں۔ اس سے یہ ہوگا کہ جب آپ کے بچے کا پہلا اپائنٹمنٹ ہوگا تو اسے زیادہ آسانی محسوس ہوگی۔

### اپنے بچے کے دانت صاف رکھیں۔

- اگر آپ کا بچہ تین سال کا یا اس سے چھوٹا ہے تو خود اس کے دانت صاف کریں۔
- جب ان کی عمر تین اور چھ کے درمیان ہو تو اپنے بچے کے دانت روزانہ دو بار صاف کرنے میں اس کی مدد کریں۔
- اگر آپ کے بچے کی عمر تین سے چھ سال کے درمیان ہو تو مٹر کی سائز کا فلورائیڈیڈ (فلورین کی آمیزش والے) ٹوتھ پیسٹ کا قطرہ استعمال کریں۔ فلورائیڈ سے دانت کا انیمیل (دانتوں کا سخت بیرونی غلاف) کو مضبوط بنانے میں مدد ملتی ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ ٹوتھ پیسٹ کو اندر نہ نگلے۔
- جب آپ کے بچے کے دانت ٹچ کرنا شروع کر دے تو روزانہ کم سے کم ایک بار فلوس (دانتوں کے بیچ خالی) کریں۔ بہت سی کیویٹی (سوراخ) دانتوں کے بیچ شروع ہوتی ہے۔
- کیویٹی پیدا کرنے والے بیکٹریا آپ کے بچے کے پیٹ میں جا سکتے ہیں۔ کوئی بھی چیز جو آپ کے منہ میں گئی ہو اسے اپنے بچے کے منہ میں نہیں ڈالنا چاہیے۔

## صحت بخش ناشتہ دیں۔

- اپنے بچے کو صحت بخش ناشتہ دیں جن میں غذا کے چار گروپوں میں سے دو شامل ہوں۔ کچھ مثالوں میں شامل ہے پنیر، سیب، گاجر، سالم اناج کی پیتا بریڈ یا بن ڈب۔
- اپنے بچے کو زیادہ شکر والے، چپچپے ناشتے نہ دیں۔ ان کے دانت کا بیرونی غلاف (انیمل) گھس سکتی ہے۔
- ناشتے اور کھانے کے بیچ ڈھانی سے تین گھنٹے کا فاصلہ رکھیں۔
- پورے دن لگاتار کھلانے سے بچیں۔
- کینیڈا کے فوڈ گائیڈ سے صحت بخش غذا کے انتخاب میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

## اپنے دانت کے ڈاکٹر یا دانت کے صفائی کرنے والے سے اس بارے میں بات کریں:

- اپنے بچے کے دانت کی صفائی کا بہترین طریقہ،
  - ٹوٹھ پیسٹ کا استعمال،
  - اپنے بچے کے دانتوں کو فلوس کرنے کا بہترین طریقہ، اور
  - اپنے علاقے میں کیسے قابل استطاعت دانت کی نگہداشت کی سروس حاصل کریں۔
- اپنے بچے کے دانتوں کی جانچ پڑتال کریں۔**
- دانت پر پھیکا سفید دھبے یا لائن تلاش کریں۔ یہ مسوڑھوں کے برابر موجود دانتوں کی جڑ میں ہو سکتے ہیں۔ کالے دانت بھی دانت کے سڑنے کی نشانی ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ نشانیاں دکھائی دیں تو فوراً کسی دانت کے ڈاکٹر کا اپائنٹمنٹ لیں۔

## صحت بخش مشروبات دیں۔

- کھانے اور ناشتے کے درمیان صرف پانی دیں۔
- دودھ یا زیادہ مقوی دودھ کے متبادل چیزیں کھانے اور ناشتے کے ساتھ دیں۔ کھلے کپ میں (بند منہ والے کپ میں نہیں) تھوڑی مقدار (125 ایم ایل یا 4 اونس) دیں۔ بچوں کو ایک دن میں صرف 500 ایم ایل یا 16 اونس دودھ یا دودھ کے متبادل چیز کی ضرورت ہوتی ہے۔
- چار سے چھ سال کے بچوں کو جوس نہ دیں یا کم مقدار (125-175 ایم ایل یا 4-6 اونس) دیں۔ اگر جوس دینا ہو تو یہ صرف ایک کھلے کپ میں دیں اس وقت جب وہ ناشتہ کر رہے ہوں یا کھانا کھا رہے ہوں۔
- پھلوں کے رس، پوپ اور اسپورٹس ڈرنک دینے کی کوشش نہ کریں۔ ان کے دانت کا بیرونی غلاف (انیمل) گھس سکتی ہے۔

بیسٹ اسٹارٹ ریسورسز سنٹر کی اجازت سے اپنایا گیا۔

کثیر زبانوں میں مزید والدینی معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں [cmascanada.ca/cnc/parents](http://cmascanada.ca/cnc/parents)

SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



CMAS