

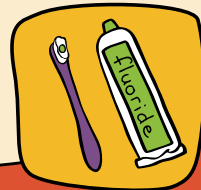
याद रखें:



- ✓ सोडा, मीठा पेय, कैंडी और अन्य मिठाई cavities कि चोट पैदा कर सकता है.
- ✓ पनीर, दही, फल और सब्जियों चिप्स पटाखे, या अनाज की तुलना में अपने बच्चे के दांत के लिए नाश्ता। बेहतर कर रहे हैं जैसे
- ✓ भोजन करने के लिए नमकीन एक दिन दोनों के बीच सीमा
- ✓ पानी की एक समान राशि पतला आपके बच्चे का रस। के साथ
- ✓ के बाद बच्चे को मिठाई, पटाखे या रस खाता है, अपने बच्चे के दाँत ब्रश या पानी के साथ दाँत कुल्ला.
- ✓ वयस्क रोगाणु कि कारण cavities फैल सकता है. आपके बच्चे के मुँह में कुछ डाल अगर इसे अपने मुँह में किया गया है नहीं है.
- ✓ अपने दाँत और सुबह में अपने बच्चे के दाँत और फ्लोराइड टूथपेस्ट के साथ सोने से पहले सही ब्रश.
- ✓ बच्चे अपने दाँत brushing में एक वयस्क मदद की ज़रूरत है, जब तक वे आठ साल पुराने हैं.
- ✓ बच्चे अपने पहले जन्मदिन से एक दंत चिकित्सक देखना चाहिए.
- ✓ यदि आपका बच्चा Medicaid या बाल स्वास्थ्य योजना प्लस (सीएचपी +), अपने बच्चे को भी दंत चिकित्सा सेवाओं के लिए कवरेज गया है.

याद रखें, बच्चे के दाँत महत्वपूर्ण हैं!

सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के दाँतों और मसूड़ों स्वस्थ रहने बनाओ.



Cavity-Free at Three

A statewide effort to prevent oral disease in young children, sponsored by:



The Colorado Health Foundation



Hindi

अपने बच्चे के दांत के लिए देखभाल

अपने बच्चे बात कर, खाने और मुस्कुरा के लिए स्वस्थ दांतों और मसूड़ों की जरूरत है। वहाँ साधारण चीजें आप अपने बच्चे की मदद कर सकते हैं अब और भविष्य में कर रहे हैं एक स्वस्थ मुँह है! अपने बच्चे गुहा से मुक्त रखने का एक हिस्सा बनो।



तुम क्या कर सकते हैं:

- ✓ अपने मुँह में आते हैं, एक नरम, प्रत्येक भोजन के बाद साफ खीसा के बच्चे के दांत से पहले साथ बच्चे के मसूड़ों पोछ लो।
- ✓ दांत में आते हैं, एक मुलायम कपड़े या मुलायम के साथ गम लाइन के साथ विशेष रूप के बाद से ब्रश bristled प्रत्येक भोजन के बाद अपने बच्चे के दांत, पोंटें
- ✓ अपने अपने बच्चे के दांत एक बार सुबह और सोने से पहले ब्रश एक बार दो बच्चे को एक बार साल की उम्र, पर पहुंच गया. fluoridated टूथपेस्ट का एक छोटा सा धब्बा (बच्चे गुलाबी रंग का कील के आकार के) का उपयोग करें। जब समाप्त हो, बंद दांत साफ करने तक अपने बच्चे को इतना बड़ा बाहर थूक है।
- ✓ एक कुछ लेकिन पानी युक्त बोतल के साथ अपने बच्चे को नहीं डाल करो बिस्तर पर।
- ✓ स्वस्थ आदतों एक कम उम्र में शुरू करते हैं. के रूप में अपने बच्चे को बढ़ता है और ठोस खाद्य पदार्थ खाने, सुनिश्चित करें कि आप भोजन उपलब्ध कराने के स्वस्थ है शुरू होता है. एक स्वस्थ आहार में मदद मिलेगी अपने बच्चे के विकास और सामान्य रूप से विकसित करना. यह भी अपने बच्चे के दांत को बचाने में मदद मिलेगी।
- ✓ कैंडी, सोडा, मीठा अनाज और चिप्स जैसे शक्करयुक्त खाद्य पदार्थों से बचें. किशमिश या फल रोल अप के रूप में चिपचिपा पदार्थ से बचें.



- ✓ से बचें अपने मुँह में डाल बातें और फिर उन्हें अपने बच्चे के मुँह में डाल. एक चम्मच बांटने जैसे बचें लार के बंटवारे व्यवहार जब चखने अपने बच्चे के भोजन, अपने मुँह के साथ एक शांत करनेवाला गिरा सफाई या लार के साथ अपने बच्चे के मुँह तोड़ दिया. बैक्टीरिया है कि दाँत क्षय का कारण व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लार में फैल सकता है.
- ✓ उनके लार के बंटवारे बच्चों के बीच खिलौने, pacifiers, आदि के माध्यम से बचें व्यवहार.
- ✓ वयस्कों में यह xylitol के साथ मदद करने के लिए अपने बच्चों को रोगाणु के प्रसार को रोकने के खाने के बाद सही चीनी मुक्त गम चबाना कर सकते हैं

चिकित्सा कर सकते हैं प्रदाता का चिकित्सकीय बातें:

- ✓ दंत चिकित्सक, दंत hygienists, चिकित्सा डॉक्टरों और अन्य चिकित्सा प्रदाताओं को भी बच्चों के दांतों का ख्याल रखना.
- ✓ सुनिश्चित करें कि आप एक उम्र से दंत चिकित्सक के पास अपने बच्चे को ले लो. दंत चिकित्सक जल्दी यात्रा अगर आप अपने बच्चे के दांत या मसूड़ों के बारे में चिंता है
- ✓ डाल फ्लोराइड आपके बच्चे के दांतों पर वार्निश के बारे में अपने बच्चे की दंत चिकित्सक, चिकित्सा चिकित्सक या दंत पूछो. यह एक और शानदार तरीका है करने के लिए cavities से आपके बच्चे के दांतों की रक्षा
- ✓ आप और अपने बच्चे को एक नियमित आधार पर दंत चिकित्सक की यात्रा या के रूप में अक्सर के रूप में अपने दंत चिकित्सक की सिफारिश करनी चाहिए. माता पिता दांत महत्वपूर्ण भी हैं.

