

अपने नए बच्चे के दाँत की रक्षा

याद रखें: बैक्टीरिया है कि अपने बच्चे के लिए दाँत क्षय का कारण बनता है, आमतौर पर प्राथमिक caregiver से आता है. यदि आप स्वस्थ दाँतों और मसूड़ों नहीं हैं, अपने बच्चे की संभावना ही समस्याओं का विकास होगा. अपने स्वास्थ्य का ध्यान है, और अपने मुँह के स्वास्थ्य के ले रहा है, भी अपने बच्चे का खयाल रखता है.

अपने दंत चिकित्सक या चिकित्सक से बात अगर आप किसी भी प्रश्न या अपने दाँतों और मसूड़ों के बारे में चिंता है.



Cavity-Free at Three

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



Hindi

तुम गर्भवती हो!

गर्भावस्था के दौरान अपने दांतों की रक्षा के लिए सरल कदम

अपने दांतों और मसूड़ों की अच्छी देखभाल जब आप गर्भवती हैं बहुत महत्वपूर्ण है। गर्भावस्था हार्मोनल परिवर्तन है कि मसूड़े की बीमारी के विकास का खतरा बढ़ जाती है। इन परिवर्तनों को दोनों अपने स्वास्थ्य और अपने बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

यहाँ कुछ सरल कदम आप गर्भावस्था के दौरान अपने दांतों और मसूड़ों के स्वास्थ्य में सुधार ले सकते हैं।

- ✓ अपने दाँत दो बार फ्लोराइड टूथपेस्ट के साथ एक दिन ब्रश। (कोलगेट, क्रेस्ट, Aquafresh, आदि)
- ✓ अपने दाँत दैनिक सोता।
- ✓ पानी या कम वसा वाले दूध पियो और गर्भावस्था के दौरान सोडा, जूस और मिठाई पेय से बचें।
- ✓ खाओ एक स्वस्थ, संतुलित आहार। आपके बच्चे के पहले दाँत को अपने गर्भ में तीन महीने के बारे में विकसित करने के लिए शुरू। स्वस्थ पनीर और दही जैसे डेयरी उत्पादों युक्त आहार आवश्यक खनिज है कि आपके बच्चे दाँत मसूड़ों, और हड्डियों के विकास में मदद का एक अच्छा स्रोत हैं।



✓ बचें मीठा नाश्ता. मिठाई cravings को गर्भावस्था के दौरान आम हैं. ध्यान रखें कि नाश्ता और अक्सर तुम, अधिक से अधिक दाँत क्षय को विकसित करने का मौका.

✓ एक को अपने दाँत चिकित्सक देखने नियुक्त करें. अपने दाँत नियुक्त को छोड़ सिर्फ इसलिए कि तुम गर्भवती नहीं हैं. अब, किसी भी अन्य समय की तुलना में अधिक है, अपने दाँतों एवं मसूड़ों की एक परीक्षा की जरूरत है. गर्भावस्था हार्मोनल परिवर्तन है कि आप गोंद रोग का एक बढ़ा जोखिम में डाल कारण बनता है. आपके मसूड़ों पर ध्यान दे. अगर वे निविदा, सूजन या कर रहे हैं आसानी से खून, तो आप जितनी जल्दी हो सके अपने दाँत चिकित्सक देखने की जरूरत है. मसूड़े की बीमारी दोनों अपने स्वास्थ्य और अपने बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं.

सुबह बीमारी के साथ परछती

दोहराया उल्टी अपने दाँत नुकसान पहुंचा सकता है. आपके दाँतों की रक्षा करने के लिए, तेरे चरणों का पालन करें:

- ✓ खाओ दिन भर स्वस्थ, न मीठा खाद्य पदार्थ की छोटी मात्रा में.
- ✓ को उल्टी के बाद एक मुँह कुल्ला के रूप में इस्तेमाल पानी की एक कप में पाक सोडा का एक चम्मच मिश्रण. यह मदद मिलेगी अपने मुँह में एसिड बेअसर. फिर, अपने दाँत ब्रश.
- ✓ चबाना बिना चीनी या xylitol खाने के बाद गोंद से युक्त.
- ✓ अच्छा मौखिक स्वच्छता बनाए रखें. ब्रश अपने फ्लोराइड टूथपेस्ट के साथ कम से कम दो बार एक दिन में दाँत

