

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ORAL HEALTH AND YOUR CHILD

ਮੂੰਹ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। **ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੰਦ** ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਚੰਬਾਉਣ, ਬੋਲ ਚਾਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਸਵੈਭਿਮਾਨ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ? (What is early childhood dental disease?)

- ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸੜਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਦੇ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਣ, ਅਕਸਰ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦੀਰਘ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ,
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਅਗਲੇ ਉਪਰਲੇ ਅਗਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ, ਸੌਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਦੰਦ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਪਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਜੇਕਰ ਸੜਨ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ)

ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ!

ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਪੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? (What can parents do to prevent early childhood dental disease?)

1. ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਮੁੱਢਲੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉ :

- ਪਹਲੀ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਇਕ ਸਾਫ਼, ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ (ਫੇਸ ਕਲੱਥ) ਨਾਲ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੇ, ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਦੇ ਦੰਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਤੋਂ ਕੀਟਾਣ ਫੈਲ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਖੋੜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚੱਮਚ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੂਦਰ (ਪੈਸੀਫਿਓਰ) ਨੂੰ ਨਾ ਚੱਟੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਅਗੇਤੇ ਹੀ ਖੋੜਾਂ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- 8 ਸਾਲ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਸ (ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਧਾਗਾ ਫਸਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ) ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉ:

- ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਿ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਕੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਕੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਗੁੱਥੂ ਆਉਣ ਦਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਤਰਲ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਜੂਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਿੱਠਾ ਤਰਲ ਨਾ ਪਾਉ।
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ 12 ਤੋਂ 14 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੋਤਲ ਛੁਡਾ ਦਿਉ।
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈਠਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੱਪ ਵਿਚੋਂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ (ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
 - ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਨਾ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਵਿਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਖੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਮਿੱਠੇ, ਚਿਪਚਿਪੇ, ਜਾਂ ਵਸਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਜੇਕਰ ਦੋ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
 - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣ ਕੇ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

3. ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ

ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਉ। ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਉ।
- ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ।

ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ?

(Are there guidelines for using fluoride toothpaste for children?)

ਹਾਂ/ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੂਥ ਪੇਸਟ ਦਾ 40% ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਟੂਥ ਪੇਸਟ ਲਗਾਉ:
 - ਉਮਰ 3-5 (ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦਾ 1/2 ਹਿੱਸਾ)
 - ਉਮਰ 6+ (ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾ)
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੂਥਪੇਸਟ ਬਾਹਰ ਥੁੱਕਣਾ ਸਿਖਾਉ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਨਿਗਲਨ ਦਿਉ।
- 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਮਾਊਥਰਿੰਸਿਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਪੇ/ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ ਤੋਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਲੋਰਿਡ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

(What can parents do to establish good tooth brushing and flossing habits for their child?)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੀ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਰਿਡ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰਿਡ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਆਪਸ ਵਿਚ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ
- ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣੇ ਰਹੋ- ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ। ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਨੇਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼, ਫਲੋਰਿਡ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(What should I know about oral health during pregnancy?)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨੇਮਬੱਧ ਦੰਦਾ ਦੀ ਸਫਾਈ (ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ) ਅਤੇ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਾਂ (ਚੈਕ-ਅੱਪਾਂ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਵਾਰ ਬਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਲੋਰਿਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ?

(Are there any dental assistance programs for families with limited income?)

ਹਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਪਹੁੰਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੋਕਥਾਮ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਮੂਲ ਆਮ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਐਲਬਰਟਾ ਐਡਵਾਂਟ ਹੈਲਥ ਬੈਨੀਫਿਟ ਐਂਡ ਐਲਬਰਟਾ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਬੈਨੀਫਿਟ

ਫੋਨ: 1-877-469-5437; www.employment.alberta.ca/hb

ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਡਿਊਸਡ-ਫੀ (ਘੱਟ ਫੀਸ) ਡੈਂਟਲ ਕੇਅਰ (Alberta Health Services Community Reduced-Fee Dental Care)

ਕੈਲਗਰੀ: 403-228-3384; www.calgaryhealthregion.ca/dental

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? (Where can I get find more information?)

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ 1-866-408-LINK (5465) ਤੇ ਟੋਲ ਫਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮੈਂਡਰੀਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਕੈਲਗਰੀ 403-943-1554, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਕੈਲਗਰੀ 403-943-1556

ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ‘ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਪੱਥ’ (‘ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਦੀ ਲਿਵਿੰਗ’) ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਲੜੀਵਾਰ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾਉ।