દાંતમાં સડો અટકાવવા માટેની ટોચની 3 ટીપ્સ

બ્રિટિશ સોસાયટી ઓફ
પેડિયાટ્રિક ડેન્ટીસ્ટ્રી







1 ખાંડ ધરાવતાં ખાદ્યપદાર્થો અને પીણાઓની માત્રા અને આવર્તન ઘટાડો

2 દિવસમાં બે વાર ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટ (1350-1500ppm) વડે દાંત સાફ કરો, છેલ્લી વખત રાત્રે અને ઓછામાં ઓછું દિવસમાં એકવાર. બ્રશ કર્યા પછી, થૂંકવું, કોગળા ન કરો

3 તમારા બાળકને દંત ચિકિત્સક પાસે લઈ જાઓ જ્યારે પહેલો દાંત નીકળે, લગભગ 6 મહિનામાં, અને ત્યાર પછી નિયમિતપણે

માતાપિતા/સંભાળ રાખનારાઓએ તેમનું બાળક ઓછામાં ઓછું 7 વર્ષનું ન થાય ત્યાં સુધી બ્રશિંગ/દાંતની સ્વચ્છતા પર દેખરેખ રાખવી જોઈએ

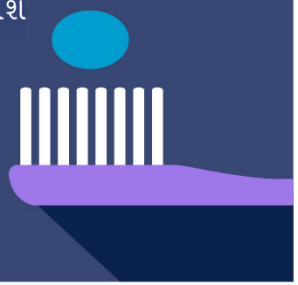
0-3 3s હેઠળ **હોવું જોઈએ** ટૂથપેસ્ટની સ્મીયરનો ઉપયોગ કરો



3-6 3થી6વર્ષના બાળકો વટાણા જેટલી માત્રામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ



7+ 7 અને તેથી વધુ ઉંમરના બાળકો અને યુવાનોએ ફ્લોરાઈડ પેસ્ટથી બ્રશ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ



આરોગ્ય મુદ્દાઓમાંથી અનુકૂલિત: ચાઇલ્ડ ડેન્ટલ હેલ્થ - GOV.UK (www.gov.uk) પરવાનગી સાથે.

www.bspd.co.uk