

स्वस्थ मुँह के लिए संदेश

NSW Health ने आपके प्रीस्कूल जाने वाले बच्चे के लिए 5 आसनी से याद रखने लायक सरल संदेशों का विकास किया है:

उत्तम खाना खाएँ

- स्वस्थ्यवर्धक स्नैक/नाश्ता, जैसे कि ताज़े फल, पनीर, लम्बी फाकों के रूप में कटी सब्जियाँ, साबुत अनाज से युक्त आटे के सैंडविच व सूप प्रतिदिन दें।
- चीनी युक्त व चिपचिपे खाद्य-पदार्थ, जैसे कि मीठी गोलियाँ, बिस्कुट, केक, चाकलेट, मूजली बार (muesli bars), आइस-क्रीम आदि विशेष मौकों तक ही सीमित रखें।
- चीनी युक्त व चिपचिपे खाद्य-पदार्थ, जैसे कि शहद को बच्चे की चुसनी पर लगाने से दाँत खराब हो सकते हैं।

उत्तम पेय पीएँ

- अपने बच्चे को अपना दूध पिलाएँ और 6 महीने के बाद रात को बच्चे के दूध माँगने पर दूध देना सीमित कर दें।
- अपने बच्चे को बिना बोतल के सुलाएँ।
- माँ का या डब्बे का दूध ही बोतल में दें और जब बच्चा पी चुके तो बोतल मुँह से निकाल लें।
- चीनी युक्त पेय-पदार्थ, जैसे कि फल का रस, कोका-कोला जैसे पेय-पदार्थ, कॉर्डियल (cordial) या सुगंधित दूध लेने पर सीमा लगाना ।
- बच्चों को बचपन से ही नल का पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें, विशेषकर सुबह के नाश्ते, दिन व रात के भोजन के बीच (12 महीने से छोटे बच्चों को पानी उबाल कर दें)। ऑस्ट्रेलिया में नल का पानी साफ़ होता है और उसमें फ़्लोराईड होता है जो दाँतों की सुरक्षा करता है।
- 6 महीने की आयु के बाद बच्चे को कप से पिलाना शुरू करें।
- 12 महीने की आयु पर धीरे-धीरे बच्चे की बोतल बंद करें।

अच्छी तरह सफ़ाई करें

- पहला दाँत निकलते ही, करीब 6 महीने की आयु पर, दाँतों को बच्चे के मुलायम ब्रुश से साफ़ करना चाहिए, पर दंतमंजन का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- बच्चा जब 18 महीने का हो जाए तो दाँतों को दिन में दो बार साफ़ करना चाहिए। दाँत साफ़ करने के लिए मटर के दाने जितना कम फ़्लोराईड वाला (बच्चों का) दंतमंजन व बच्चे के लिए छोटे साइज़ का मुलायम ब्रुश का उपयोग करना चाहिए।
- 8 साल की आयु तक अपने बच्चे के दाँत अपने आप ही साफ़ करें। इससे यह सुनिश्चित हो जाएगा कि दाँत ठीक से साफ़ हुए हैं।

अच्छी तरह से खेलो

- जब आपका बच्चा खेल रहा हो तो उस पर नज़र रखें।
- साइकिल चलाते समय बच्चों को हेलमेट पहननी चाहिए।

स्वस्थ रहें

- पहला दाँत निकलते ही, करीब 6 महीने की आयु पर, बच्चे के आँठ उठा कर दाँतों की जाँच करें।
- जब भी बच्चे स्वास्थ्य जाँच के लिए जाते हैं, उस समय सभी बच्चों के दाँतों की जाँच भी होनी चाहिए।
- सभी बच्चों के दाँतों की जाँच, किसी दंत चिकित्सक द्वारा, बच्चों के दूसरे वर्ष के अंत तक हो जानी चाहिए।
- अपने दाँत व मसूड़े साफ़ व स्वस्थ रखें।

दुभाषिया सेवाएँ

यदि आपको ऊपर दी गई सेवाओं से संपर्क करने के लिए या अनुवाद के लिए **दुभाषिया चाहिए तो कृपया अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 13 14 50 पर फ़ोन करें।**

अन्य बहुभाषीय स्वास्थ्य जानकारी के लिए www.mhcs.health.nsw.gov.au पर देखें।