



# तपाईंको दाँतलाई कसरी स्वस्थ राख्ने

दन्त चिकित्सा भेटहरूको बीचमा आफ्नो बच्चाको दाँत आफैले जाँच्नुहोस्।



स्वस्थ बालबालिकाको दाँत।



अहिले दाँतको लागि अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस्।



अहिले दाँतको लागि अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस्।



अहिले आकस्मिक दन्त उपचार प्राप्त गर्नुहोस्।



## निःशुल्क सार्वजनिक दन्त क्लिनिकहरू

- निःशुल्क दन्त स्याहारका लागि को योग्य हुनुहुन्छ?
- हाल पेन्सन, स्वास्थ्य स्याहार भएका वा ज्येष्ठ नागरिक कार्डहरू भएका व्यक्तिहरू
- बालबालिकाहरू:
  - 4 वर्षदेखि 10 वर्षसम्मका सबै बालबालिका
  - हाल Centrelink, स्वास्थ्य स्याहार वा पेन्सन कार्ड भएका 11 र 12 वर्षका विद्यार्थीहरू
  - हाल Centrelink, स्वास्थ्य स्याहार वा पेन्सन कार्ड भएका अभिभावकका 0-3 वर्षका बालबालिका
  - बाल दन्त लाभ अनुसूचीका लागि योग्य 2-17 वर्षका



# 1

## तपाईंको दाँत स्वस्थ राख्नु

स्वस्थकर खाना खानुहोस्



स्वस्थ विकल्पहरू:

तरकारी, गेडागुडी, फलफूल, पनिर, दही, ब्रेड वा बदामहरू।



केक, बिस्कुट, आइसक्रिम वा चकलेट जस्ता अस्वस्थकर चिनीयुक्त खानाहरू नखानुहोस्।

# 2

## पानी पिउनुहोस्

धाराको पानी पिउनुहोस्, यो सुरक्षित हुन्छ र तपाईंको दाँतको सुरक्षा गर्छ



धाराको पानी उत्कृष्ट हुन्छ। यसमा फ्लोराइड हुन्छ जसले तपाईंको दाँतलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।



फलफूलको जुस, सफ्ट वा फिजी पेयहरू जस्ता चिनीयुक्त पेयहरू नपिउनुहोस्।

# 3

## राम्रोसँग सफा गर्नुहोस्

बिहान र रातिमा तपाईंको दाँत माइनुहोस्



फ्लोराइड दन्तमन्जन र सानो टाउको तथा नरम दाँत भएको ब्रस प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको दाँत र गिजा माइनाले तपाईंको मुखमा समस्याहरू गराउन सक्ने ब्याक्टेरियाको मात्रालाई कम गर्न मद्दत मिल्छ।

# 4

## स्वस्थ रहनुहोस्

जाँच र दाँत सफाइका लागि वर्षमा एकपटक दन्त चिकित्सक कहाँ जानुहोस्



चेकअपका लागि दन्त क्लिनिकमा जानुहोस्, दुख्दासम्म कुरेर नबस्नुहोस्।

## शिशुहरूको दाँत

- शिशुहरूका लागि स्तनपान उत्तम हुन्छ र तिनीहरूको 6 महिनाको नहुँदासम्म स्तनपान नै उनीहरूका लागि आवश्यक खाना र पेय हो।
- तपाईंको बच्चाको मुखमा बोतल राखिदिएर खाटमा नराख्नुहोस्।
- बोतलमा दूध वा पानी मात्र राख्नुहोस्।
- 6 महिनाको भएपछि कपको प्रयोग गर्न सुरु गर्नुहोस् र 12 महिनाको भएपछि बोतलको प्रयोग गर्न रोक्नुहोस्।

## बालबालिकाको दाँत

- बालबालिकाको पहिलो दाँत महत्वपूर्ण हुन्छन् र तिनीहरूलाई ध्यानपूर्वक ख्याल गर्नुपर्छ।
- तपाईंको बच्चा करिब 8 वर्षको नहुँदासम्म तपाईंले तिनीहरूको दाँत माइन्नु मद्दत गर्नुपर्छ।
- तपाईंको बच्चा 2 वर्षको पुग्नु अगाडि उनीहरूको पहिलो जाँचका लागि दन्त क्लिनिकमा लिएर जानुहोस्।
- त्यहाँ सार्वजनिक दन्त क्लिनिकहरू छन् जहाँ केही पनि लागत लाग्दैन।

