ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ:

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੀਦਿੰਗ (ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ) ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ ਇਕ ਸਵਾਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛਿਪੇ ੨੦ ਦੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੰਦ ਮਾਸ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੀਦਿੰਗ (ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ੬ ਗੋਂ ੧੦ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿਕਲਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ੨ ਤੋਂ ੩ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਇਹ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਬੱਚਾ ਫਰਕ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਦੰਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲੀ ਵਡੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਡੇ ਦੰਦ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ੬-੧੨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ੪ ਮੋਲਰ (ਮੁਖੜੇ) ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ੪ ਵੱਡੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਹਨ

ਦੰਦ ਨਿਕਲਦੇ ਵੱਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਛ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਨਿਕਲਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਭ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਜਿੱਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਤੇ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

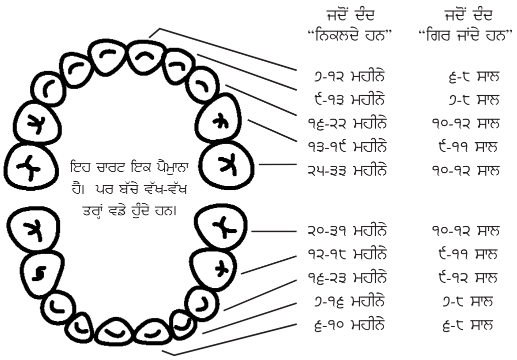
ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਬੁਖਾਰ, ਘੱਬਰਾਹਟ, ਨੱਕ ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੋਣਾ ਜਾਂ ਟੱਟਿਆਂ ਲਗਣਾ ਦੰਦ ਨਿਕਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ), ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ, ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੀਵਾਣੂ ਦੀ ਛੂਤ, ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਨਾਂ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੋਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਦੋਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਦੇ ਸੁਜੇ ਹੋਏ ਮਸੂੜਿਆਂ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ੨-੩ ਮਿਨਟ ਤਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਇਕ ਗੀਲੇ ਕੀਤੇ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਗਿਲਾ ਕਪੜਾ, ਜੋ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਕ ਟੀਦਿੰਗ ਰਿੰਗ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਿਲੌਨਾ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਕੇਲੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਦਿਓ। ਕੱਚੀ ਗਾਜਰ ਵਗੈਰਾ ਸੱਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਂ ਦਿਓ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਫ਼ੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੇਨ (ਟਾਇਲਾਨੌਲ) ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ)। ਟੀਦਿੰਗ ਜੈਲ (ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਜੈਲ), ਜੋ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੇ ਵਿਕਦਿਆਂ ਹਨ, ਦਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁਛੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ 1-800-268-1154 – ਟੋਰੋਂਟੋ 416-314-5518

TTY 1-800-387-5559

www.gov.on.ca/health

For information in English, contact:

1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518

TTY 1-800-387-5559

www.gov.on.ca/health

Based on materials developed by the City of Ottawa, People Services Department

7610-6134324 PUNJABI 40M March 2002

© 2002 Queen's Printer for Ontario

ਅਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭ-ਦਾਇਅਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

Ontario
Early Years