

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 ਟੀਫਿੰਗ (ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ) ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ ਇਕ ਸਵਾਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛਿਪੇ 20 ਦੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੰਦ ਮਾਸ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੀਫਿੰਗ (ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ 6 ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਇਹ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਬੱਚਾ ਫਰਕ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੰਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲੀ ਵੱਡੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਦੰਦ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 6-9 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ 8 ਮੋਲਰ (ਮੁਖੜੇ) ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ 8 ਵੱਡੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

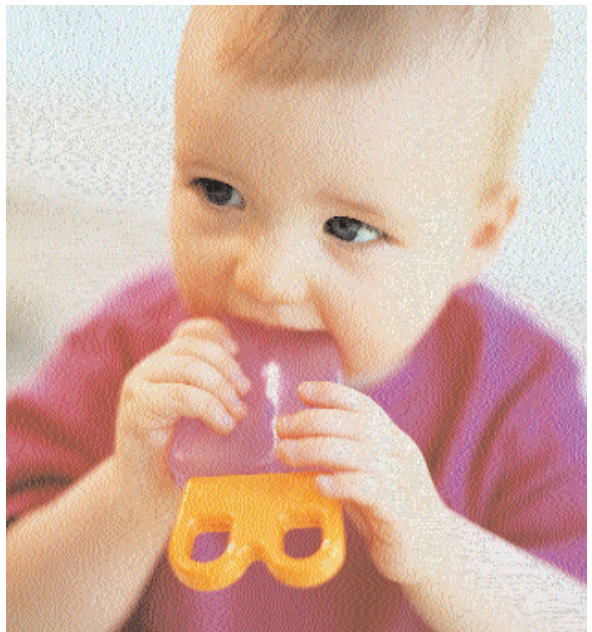
ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ

ਦੰਦ ਨਿਕਲਦੇ ਵੱਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 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 ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਕਰੋ

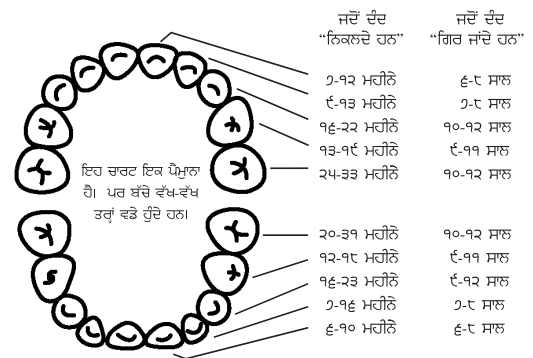
ਬੁਖਾਰ, ਘੱਬਰਾਹਟ, ਨੱਕ ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚੋਣਾ ਜਾਂ ਟੱਟਿਆਂ ਲਗਣਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ), ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ, ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੀਵਾਣੂ ਦੀ ਛੂਤ, ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਨਾ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

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

- ਉਸ ਦੇ ਸੁਜੇ ਹੋਏ ਮਸੂੜਿਆਂ ਉਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ 2-3 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 ਖਿਲੋਨਾ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਕੋਲੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਦਿਓ। ਕੱਚੀ ਗਾਜਰ ਵਗੈਰਾ ਸੱਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਂ ਦਿਓ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਫੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੇਨ (ਟਾਇਲਾਨੋਲ) ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ)। ਟੀਦਿੰਗ ਜੈਲ (ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਜੈਲ), ਜੋ ਫਾਰਮੋਸੀ 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**