

Caring for your baby's teeth and gums

Under 18 months

If your baby doesn't like having their teeth brushed, you could try to make brushing more fun by singing songs or letting your baby play with a toy. Even a quick attempt at brushing is better than nothing, so your baby starts to learn that brushing is a normal part of their daily routine.

Starting a routine early gives your baby the best chance for healthy teeth.

When do I start caring for my baby's teeth?



As soon as your baby's first tooth appears, gently brush using a small, soft toothbrush. Or you can wipe with a damp, clean face washer instead.

Brush or wipe teeth with water until your baby is 18 months old.



Even before teeth appear, you can wipe baby's gums using a damp, clean face washer. This can help get your baby ready for toothbrushing.

When do I start using toothpaste?



When your baby is 18 months old brush with children's low fluoride toothpaste.

How often do I brush my baby's teeth?



Brush in the morning and at night before bed.

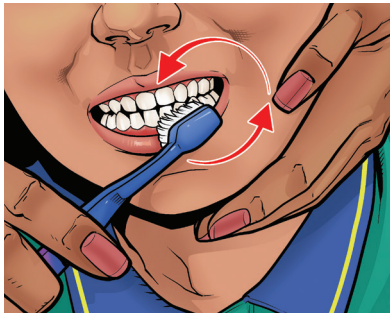




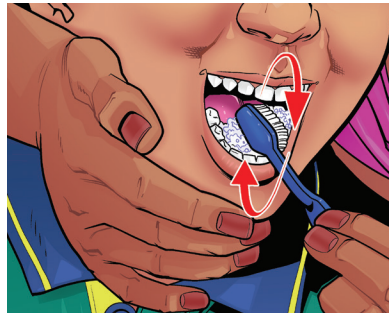
Brush in the morning and at night before bed.
Use a pea-sized amount of low fluoride children's toothpaste on a soft toothbrush.

How to brush your child's teeth

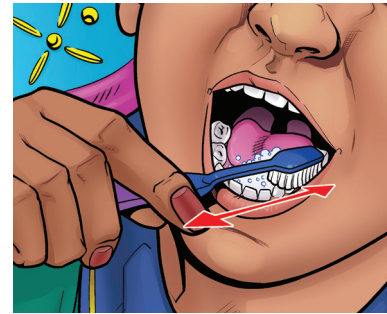
18 months to 6 years



Brush the outside surfaces using gentle circles.



Next, brush the inside surfaces using gentle circles.



Use a light back and forth motion on the chewing surfaces, top and bottom.



Ask your child to spit out the toothpaste and not rinse with water.

Not rinsing the fluoride toothpaste away helps to protect teeth.

Tips:

- Choose a position where you can see your child's teeth. Try different positions that work for you and your child.
- As your child becomes more independent let them have a go at brushing their teeth. Finish by brushing them yourself.
- Children need help to brush teeth up to at least 8 years of age.



Chăm sóc răng và nướu cho bé

Dưới 18 tháng

Nếu bé không thích đánh răng, quý vị có thể hát các bài hát hoặc cho bé chơi đồ chơi để tìm cách làm cho việc đánh răng vui nhộn hơn. Ngay cả tìm cách đánh răng thật nhanh cũng tốt hơn không đánh răng, để bé bắt đầu hiểu là đánh răng là bình thường trong nề nếp sinh hoạt hàng ngày.

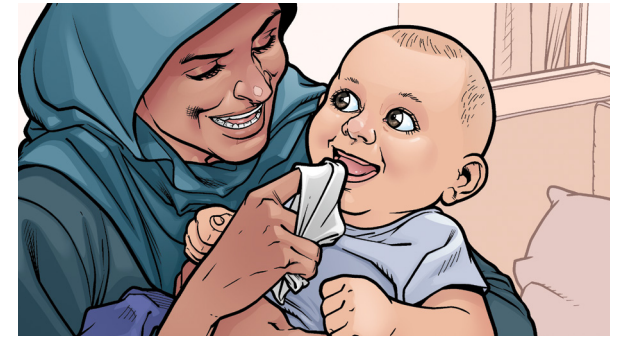
Bắt đầu nề nếp sinh hoạt từ sớm giúp bé có cơ hội tốt nhất để có được hàm răng khoẻ mạnh.

Khi nào tôi bắt đầu chăm sóc răng cho bé?



Ngay sau khi chiếc răng đầu tiên của bé nhú lên, hãy dùng bàn chải nhỏ, mềm nhẹ nhàng đánh răng cho bé. Hoặc quý vị có thể dùng khăn mặt ẩm và sạch lau chùi răng cũng được.

Đánh răng hoặc lau răng bằng nước cho đến khi bé 18 tháng.



Ngay cả trước khi răng nhú lên, quý vị có thể dùng khăn mặt ẩm và sạch lau chùi nướu cho bé. Điều này có thể giúp chuẩn bị cho bé đánh răng.

Khi nào tôi nên bắt đầu dùng kem đánh răng?



Khi bé 18 tháng, hãy đánh răng cho bé bằng kem đánh răng ít flo-rua.

Tôi nên đánh răng cho bé mấy ngày một lần?



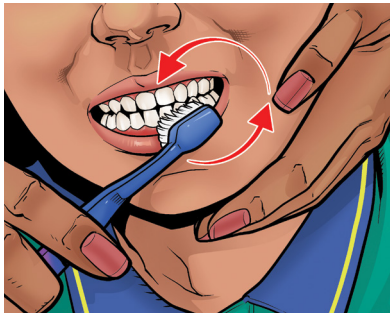
Đánh răng vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.



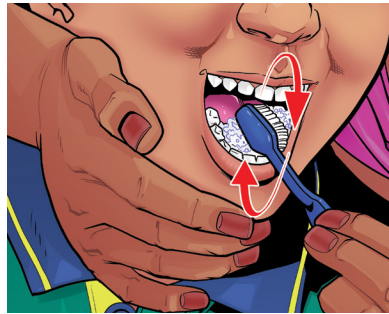


Đánh răng vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.

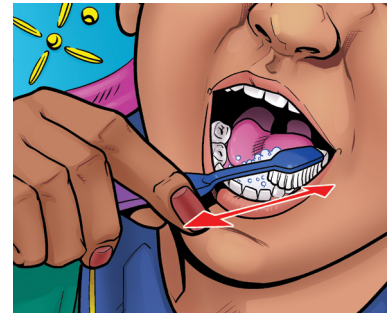
Sử dụng một ít (cỡ bằng hạt đậu) kem đánh răng ít flo-rua dành cho trẻ em trên bàn chải đánh răng loại mềm.



Đánh răng mặt ngoài nhẹ nhàng theo hình tròn.



Sau đó, đánh răng mặt trong nhẹ nhàng theo hình tròn.



Đánh răng tới lui nhẹ nhàng trên bề mặt nhai, cả hàm trên lẫn hàm dưới.



Bảo bé nhỏ kem đánh răng ra và không súc miệng bằng nước.

Không súc miệng làm trôi hết kem đánh răng có flo-rua sẽ giúp bảo vệ răng cho bé.

Hướng dẫn cách đánh răng cho bé

18 tháng đến 6 tuổi

Gợi ý:

- Đứng ở vị trí nơi quý vị có thể nhìn thấy răng của bé. Thử các vị trí khác nhau phù hợp cho quý vị và bé.
- Khi con quý vị đã tự lập hơn, hãy để bé thử tự đánh răng. Sau cùng, quý vị đánh răng lại cho bé.
- Trẻ em cần được giúp đánh răng cho đến ít nhất 8 tuổi.



مراقبت از دندانها و بیره های طفل تان کمتر از 18 ماه

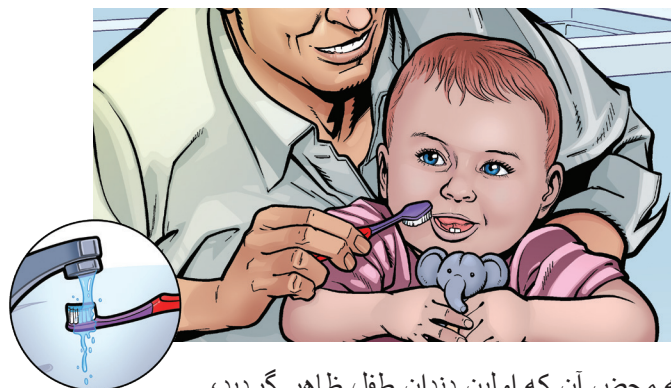
اگر طفل شما دوست ندارد دندانش را برس کنید، می توانید با آواز خواندن یا اجازه دادن به طفل تان که با یک اسباب بازی، بازی کند برس کردن را برای وی یک سرگرمی بسازید. حتی یک تلاش سریع برای برس کردن از هیچ بهتر است، زیرا طفل شما شروع می کند به یادگیری این که برس زدن بخشی طبیعی از برنامه روزمره او است.

شروع زود هنگام این روال به
طفل تان بهترین فرصت
را برای داشتن دندان های
سالم می دهد.

چه موقع می توانم مراقبت از دندانهای طفل را شروع کنم؟



حتی قبل از ظاهر شدن دندان ها می توانید بیره های طفل را با استفاده از یک روپاکی مرطوب و تمیز پاک کنید. این کار می تواند طفل را برای برس زدن آماده کند.



به محض آن که اولین دندان طفل ظاهر گردید، به آرامی با استفاده از یک برس خرد و نرم برس بزنید. یا می توانید به جای آن با یک روپاکی تمیز و مرطوب پاک کنید. تا 18 ماهگی دندانهای طفل را برس بزنید یا با آب پاک کنید.

چند بار در روز دندان طفل را برس بزنم؟



صبح و شب قبل از خواب برس بزنید.

چه زمانی شروع به استفاده از خمیر دندان کنم؟



هنگامی که طفل شما 18 ماهه شد با خمیر دندان کم فلوراید اطفال برس کنید.

چگونه دندان های طفل تان را برس کنید

18 ماهه تا
6 سال

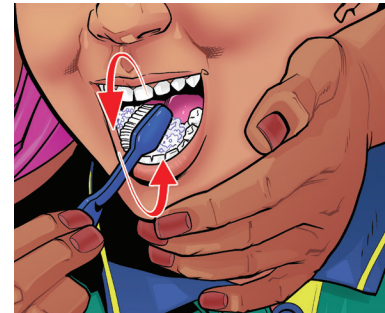
نکات:

- موقعیتی را انتخاب کنید که بتوانید دندان های طفل خود را ببینید. موقعیت های مختلفی را که برای شما و فرزندتان مناسب هستند امتحان کنید.
- با مستقل شدن بیشتر طفل تان، اجازه دهید که خودش برس بزند. برس زدن را خود تان برای او ختم کنید.
- اطفال حداقل تا 8 سالگی برای برس زدن به کمک نیاز دارند.

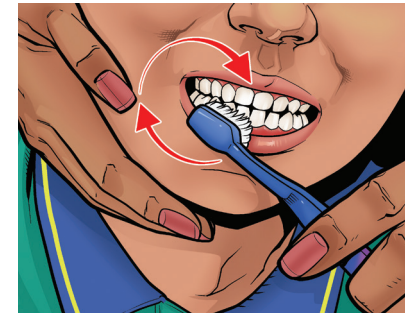
صبح و شب قبل از خواب برس بزنید.
به اندازه یک نخود از یک خمیر دندان کم فلوراید مخصوص اطفال در یک برس نرم استفاده کنید.



از یک حرکت عقب و جلو بر روی
سطح های جوییدن بالا و پایین استفاده
کنید.



بعد، سطوح داخلی را به صورت
دایروی ملایم برس بزنید.

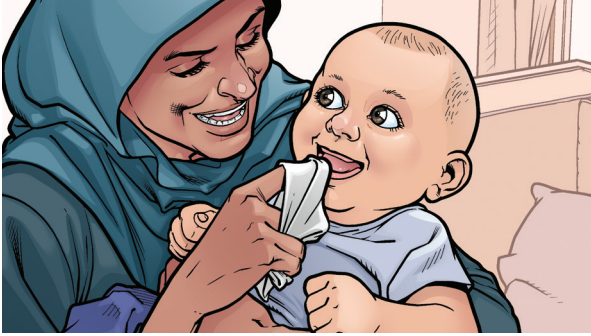


سطوح خارجی را به صورت دایروی
ملایم برس بزنید.

از طفل خود بخواهید خمیردندان را تف کند و با آب شستشو نکند.
شستشو نکردن خمیر دندانهای حاوی فلوراید به محافظت از دندان ها کمک می کند.



میں اپنے بچے کے دانتوں کی دیکھ بھال کرنا کب سے شروع کروں؟



دانت نکلنے سے پہلے ہی، آپ ایک گیلے اور صاف فیس واشر کا استعمال کرتے ہوئے اپنے بچے کے مسوڑوں کو صاف کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کے بچے کو دانتوں کو برش کرنے کے لئے تیار ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔



جیسے ہی آپ کے بچے کا پہلا دانت نکلتا ہے، ایک چھوٹے، نرم ٹوتھ برش کا استعمال کرتے ہوئے اس پر آہستہ سے برش کریں۔ یا آپ اس کے بجائے ایک گیلے اور صاف فیس واشر سے بھی اسے پونچھ سکتے ہیں۔ جب تک آپ کا بچہ 18 ماہ کا نہ ہو جائے، صرف پانی سے اُس کے دانتوں کو برش کریں یا صاف کریں۔

اپنے بچے کے دانتوں اور مسوڑوں کی دیکھ بھال کرنا 18 ماہ سے کم عمر

اگر آپ کے بچے کو اپنے دانتوں کو برش کرنا پسند نہیں ہے، تو آپ گانے گا کر یا اپنے بچے کو کسی کھلونے سے کھیلنے دے کر اُس کے لیے برش کرنے کو مزید مزیدار بنانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ برش کرنے کی معمولی کوشش کرنا بھی کچھ نہ کرنے سے بہتر ہے، تاکہ آپ کا بچہ یہ سیکھنا شروع کر دے کہ برش کرنا اس کے روزمرہ کے معمولات کا ایک عام حصہ ہے۔

میں اپنے بچے کے دانتوں کو کتنی بار برش کروں؟



صبح اور رات کو سونے سے پہلے برش کریں۔

میں ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کب شروع کروں؟



جب آپ کا بچہ 18 ماہ کا ہو جائے تو بچوں کے کم فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ سے اُس کے دانتوں پر برش کریں۔

کسی معمول کو جلد از جلد شروع کرنا آپ کے بچے کو صحت مند دانتوں کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔



اپنے بچے کے دانت کیسے صاف کریں

18 ماہ سے
6 سال تک

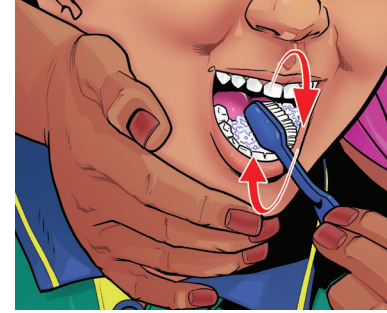
مشورے:

- ایک ایسی پوزیشن کا انتخاب کریں جہاں سے آپ اپنے بچے کے دانت دیکھ سکتے ہیں۔ اپنی اور اپنے بچے کی سہولت کے حساب سے مختلف پوزیشنز آزمائیں۔
- جیسے جیسے آپ کا بچہ خود مختار بنتا جاتا ہے، اُسے اپنے دانت خود صاف کرنے کا موقع دیں۔ آخر میں انہیں خود برش کریں۔
- بچوں کو کم از کم 8 سال کی عمر تک دانت صاف کرنے میں کسی بڑے کی مدد درکار ہوتی ہے۔

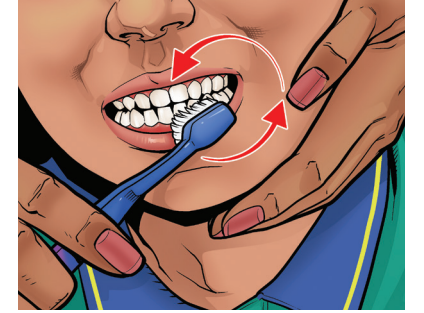
صبح اور رات کو سونے سے پہلے برش کریں۔
ایک نرم ٹوتھ برش پر مٹر کے دانے کی مقدار میں بچوں کے کم فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔



چبانے والی سطحوں پر، اوپر اور نیچے
ہلکے سے آگے پیچھے حرکت کریں۔



اس کے بعد، نرم حلقے بناتے ہوئے دانتوں
کی اندرونی سطحوں پر برش کریں۔



نرم حلقے بناتے ہوئے دانتوں کی باہری
سطحوں پر برش کریں۔

اپنے بچے سے کہیں کہ وہ ٹوتھ پیسٹ کو تھوک دے اور پانی کو نہ پیئے۔
فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ کو نہ پینے سے دانتوں کی حفاظت میں مدد
ملتی ہے۔



ویڈیو:

برش کرنا

پری اسکول بچوں کے ساتھ



مزید معلومات کے لیے www.dhsv.org.au پر جائیں

اکتوبر 2021



dental health
services victoria
oral health for better health