

'ਸਮਾਈਲ ਸਕੁਐਡ' ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ
ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

'ਸਮਾਈਲ ਸਕੁਐਡ' ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਸਮਾਈਲ ਸਕੁਐਡ' ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਚੋਟੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ www.dhsv.org.au/oral-health-advice

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂਚ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ 'ਸਮਾਈਲ ਸਕੁਐਡ' ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਦਰਜ ਕਰਵਾਓ ਜਾਂ DHSV ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡੈਂਟਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ 'ਸਮਾਈਲ ਸਕੁਐਡ' ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ: www.dhsv.org.au/clinics

ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

www.health.vic.gov.au/smile-squad 'ਤੇ ਜਾਓ



ਚੰਗਾ ਖਾਓ
ਚੰਗਾ ਪੀਓ
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ





ਚੰਗਾ ਖਾਓ

ਵੱਧ ਰਹੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀ
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਰਲਾਏ ਹੋਏ ਗ੍ਰੈਰ-ਡੇਅਰੀ ਵਿਕਲਪ
- ਆਂਡੇ
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ।

ਭੋਜਨ ਨਿਰਮਾਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਕੇਟਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।



ਚੰਗਾ ਪੀਓ

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲਿਆ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ।



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖੋੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਤਲ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਬੁਰਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕਦਮ 1



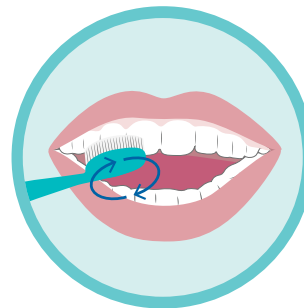
ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2



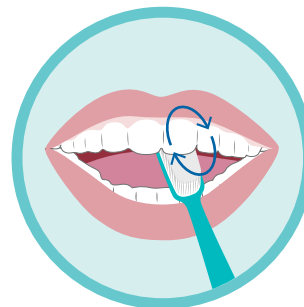
ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਮਟਰ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 3



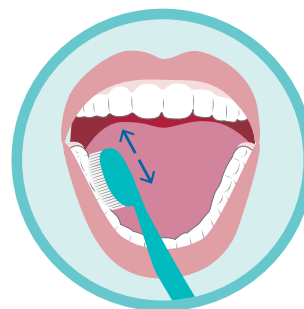
ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਰਮ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 4



ਅੰਦਰਲੇ ਤਲਾਂ ਉਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਕਦਮ 5



ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਲਾਂ ਉਪਰ, ਅੱਗੇ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹਲਕੀ ਗਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੂਥਪੇਸਟ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦਿਓ, ਪਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੂਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ: ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ, ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ, ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ।