

HWS

HEALTH &
WELLBEING
SLOUGH

Slough Healthy Smiles



Oxfordshire Community Dental Service

پریشان کن دانتوں کے لیے
مفید مشورے

Going the extra mile to make Oxfordshire smile

مفید مشورے

- ✓ درست فلورائڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کرتے ہوئے دن میں دو بار دو منٹ تک دانتوں پر برش کریں۔
- ✓ رات میں سونے سے ٹھیک پہلے آخری کام کے طور پر برش کریں اور دن میں ایک بار اور کسی وقت۔
- ✓ اپنے دانتوں کی تمام سطحوں پر برش کریں۔
- ✓ ٹوتھ پیسٹ تھوک دیں اور پانی سے دھونے سے احتراز کریں تاکہ پیسٹ کا کچھ فلورائڈ آپ کے دانتوں پر باقی رہ کر انہیں زیادہ مضبوط بنائے۔
- ✓ اپنی شکر والی غذائیں اور مشروبات لینے کی مقدار کم کر دیں۔
- ✓ ایسے اسٹیکس اور مشروبات منتخب کریں جو دانتوں کے لیے مناسب ہوں جیسے:





- پنیر
- کریکرز یا بریڈ اسٹکز
- تازہ پھل اور سبزیاں
- پانی
- دودھ

- ✓ اگر اپنے دانتوں سے متعلق آپ کی کوئی تشویشات ہوں تو اپنے دانت کے ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔
- ✓ دانت کے ڈاکٹر سے باقاعدہ ملاقات کریں۔ ہر چھ ماہ پر یا جتنی بار کہا جائے۔ اپنے دانت کے مقامی ڈاکٹر سے ملنے کے لیے **0300 311 22 33** پر کال کریں یا www.nhs.uk ملاحظہ کریں
- ✗ دودھ یا جوس کے ساتھ بچہ کو نہ سلائیں کیوں کہ اس کی وجہ سے دانت بری طرح سڑ سکتا ہے۔ پانی کا انتخاب کریں۔

مناسب ٹوتھ برش کا انتخاب کرنا

اوسط بال اور چھوٹے سر والا ایک ٹوتھ برش استعمال کریں۔
ہر تین ماہ میں نیا ٹوتھ برش استعمال کریں۔

ٹوتھ پیسٹ کی مناسب مقدار استعمال کرنا

بڑوں کو بھی مٹر کے دانے کے بقدر ہی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا چاہیے۔		3 تا 6 سال کے بچوں کو ایک مٹر کے دانے کے بقدر استعمال کرنا چاہیے		0 تا 3 سال کے بچوں کو چٹکی بھر ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا چاہیے
--	---	--	---	---

کتنا زیادہ فلوراڈ؟

- **0 تا 3 سال کے بچوں** کو ایسا ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا چاہیے جس میں فلوراڈ کی مقدار 1000ppm سے کم نہ ہو۔
- **3 تا 6 سال کے بچوں** کو ایسا ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا چاہیے جس میں فلوراڈ کی مقدار 1000ppm سے زیادہ ہو۔
- **6 سال یا اس سے زائد عمر کے بچوں اور بالغ افراد** کو فیملی فلوراڈ پیسٹ استعمال کرنا چاہیے جس میں فلوراڈ کی مقدار 1350-1500ppm ہو۔

بچوں کو برش کرنے پر آمادہ کرنے کے لیے مفید مشورے

- ◇ جب تک بچے کم از کم سات سال کے نہ ہو جائیں برش کرنے میں انہیں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ◇ کوئی دلچسپ ٹوتھ برش لائیں جسے آپ کا بچہ استعمال کرنے کے لیے شدت سے انتظار کرے۔
- ◇ ٹوتھ برشنگ چارٹ جیسا کوئی ریوارڈ سسٹم آزمائیں۔
- ◇ ایک اچھا رول ماڈل بنیں - اپنے بچے کو دکھائیں کہ آپ اپنے دانتوں پر برش کرتے ہیں۔
- ◇ دو منٹ باسانی گزارنے کے لیے کوئی ایپ استعمال کریں، گانا گائیں یا موسیقی بجائیں۔

منہ دھونا

ماؤتھ واش کا استعمال برشنگ کے علاوہ دن کے کسی اور وقت میں کریں، سوائے اس کے کہ آپ کے ڈاکٹر نے اس کے برخلاف مشورہ دیا ہو۔

Oral health improvement

Please contact us if you would like the information in another language or different format.

Arabic يُرجى الاتصال بنا إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات بلغة أخرى أو بتنسيق مختلف.

Bengali আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় বা আলাদা আকারে পেতে চাইলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
Urdu اگر آپ یہ معلومات دیگر زبان یا مختلف فارمیٹ میں چاہتے ہیں تو برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں۔

Chinese 若要以其他語言或格式提供這些資訊，請與我們聯繫

Polish Aby uzyskać informacje w innym języku lub w innym formacie, skontaktuj się z nami.

Portuguese Queira contactar-nos se pretender as informações noutra idioma ou num formato diferente.

آکسفورڈسائبر کمیونٹی ڈیپنٹیٹل سروس
آکسفورڈ ہیلتھ NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ

01865 904040
Oral.Health@oxfordhealth.nhs.uk
www.oxfordhealth.nhs.uk

سوئچ بورڈ
ای میل
ویب سائٹ

مزید معلومات یا ورقچے ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے برائے مہربانی مذکورہ ویب سائٹ پر جائیں