

0 देखि 5 वर्ष उमेर भएकाहरूका लागि स्वस्थकर दाँतहरू

Healthy Teeth for 0 to 5 Years Old (Nepali)

क्याभिटी जोखिम: ☐ उच्च ☐ मध्यम ☐ कम



12 देखि 14 महिना उमेर पुगेपछि
बोटलबाट खुवाउन छुटाउनुहोस्।
सुत्ने समयमा बोटल नदिनुहोस्।



सिप्पि कपबाट
मात्र पानी खुवाउनुहोस्

धेरै पानी पिउनुहोस्
(फ्लोराइड भएको)



- 6 महिनादेखि 1 वर्ष उमेरको,
प्रत्येक दिन ½ देखि 1 कप
पिउनुहोस्।
- 1 देखि 2 वर्ष उमेरको, प्रत्येक
दिन 1 देखि 4 कप पिउनुहोस्।
- 2 देखि 5 वर्ष उमेरको, प्रत्येक
दिन 1 देखि 5 कप पिउनुहोस्।



कुनै सोडा, स्पोर्ट्स वा स्विट
ड्रिङ्क्स नपिउनुहोस्।



खाना खाँदा र खुला कपमा मात्र
100% जुस पिउनुहोस्। 6
महिनादेखि 5 वर्ष उमेरसम्मका
बालबालिकाहरूलाई प्रत्येक दिन
½ कपभन्दा धेरै नखुवाउनुहोस्।



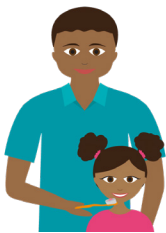
खानाहरू खाँदा मात्र दूध
पिउनुहोस्। 2 वर्ष वा सोभन्दा
बढी उमेरका लागि प्रत्येक दिन 2
कपभन्दा बढी नपिउनुहोस्।



मिठाई र लेसिलो खानेकुराहरू
सीमित गर्नुहोस्। खाना खाएपछि
पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस्।



स्वस्थ स्न्याकहरूका लागि,
अधिक काँचो, क्रन्ची फलफूल र
तरकारीहरू, चीज र दही
खानुहोस्।



अभिभावकले हरेक दिन 2 पटक
आफ्नो बच्चाका दाँत र गिँजाहरू
ब्रस गराउनुहोस्। राती ब्रस गर्न
सुनिश्चित गर्नुहोस्।



पहिलो दाँत आउँदा फ्लोराइड
भएको टुथपेस्ट प्रयोग गर्न सुरु
गर्नुहोस्। ब्रस गरेपछि पानीले
कुल्ला नगर्नुहोस्।



3 वर्षभन्दा मुनिका
बालबालिकाले, ब्रशमा फ्लोराइड
भएको टुथपेस्ट चामल आकारको
मात्राभन्दा बढी प्रयोग नगर्नुहोस्।



3 देखि 5 वर्षसम्मका
बालबालिकाले, ब्रशमा फ्लोराइड
भएको टुथपेस्ट मटर आकारको
मात्राभन्दा बढी प्रयोग नगर्नुहोस्।

गर्नु पर्ने अन्य कुराहरू:



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

ठुला बालबालिका र किशोर-किशोरीहरूका लागि स्वस्थकर दाँत

Healthy Teeth for Older Children and Teenagers (Nepali)

क्याभिटी जोखिम: ☐ उच्च ☐ मध्यम ☐ कम



सोडा, स्पोर्ट्स वा स्विट ड्रिङ्क्स नपिउनुहोस्।



खाना खाँदा मात्र 100% जुस पिउनुहोस्। दिनमा 1 कपभन्दा बढी नपिउनुहोस्।

धेरै पानी पिउनुहोस् (फ्लोराइड भएको):



- 5 देखि 8 वर्ष उमेर, प्रत्येक दिन 5 कप पिउनुहोस्।
- ठुला बालबालिकाहरू, प्रत्येक दिन 7 देखि 8 कप पिउनुहोस्।



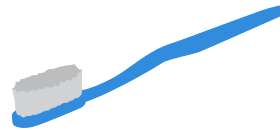
चिनीरहित चुङ्गम चपाउनुहोस्।



मिठाई र लेसिलो खानेकुराहरू सीमित गर्नुहोस्। खाना खाएपछि पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस्।



स्वस्थ स्न्याकहरूका लागि, अधिक काँचो, क्रन्ची फलफूल र तरकारीहरू, चीज र दही खानुहोस्।



प्रत्येक दिन दुई पटक 2 मिनेटसम्मका लागि दाँत र गिजा ब्रश गर्नुहोस्। राती ब्रस गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्। 8 देखि 10 वर्षको उमेरसम्मको बच्चाको दाँत माइन मदत गर्नुहोस्।



फ्लोराइड भएको टुथपेस्ट प्रयोग गर्नुहोस्।



टारटार नियन्त्रण गर्ने टुथपेस्ट प्रयोग गर्नुहोस्।



दैनिक एकपटक फ्लोस्।



फ्लोराइड युक्त मुख कुल्ला गर्ने झोल प्रयोग गर्नुहोस्।



खेलहरू खेल्दा मुखको गार्ड लगाउनुहोस्।



सुर्तीजन्य उत्पादनहरू कहिल्यै सेवन नगर्नुहोस्।



कुनै मुख छेड्ने कार्यहरू नगर्नुहोस्।

गर्नु पर्ने अन्य कुराहरू: _____



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.