



## দাঁত গাইড-বয়স চার থেকে আট বছর বয়সী

### দাঁত বড় হয়

চার থেকে পাঁচ বছর বয়সে, আপনার সন্তানের মুখে তার বিশটি ছোট দাঁত থাকা উচিত। তবে শীঘ্রই আপনার শিশু তাদের প্রাপ্তবয়স্ক বা স্থায়ী দাঁত পেতে প্রস্তুত হচ্ছে! ছয় থেকে সাত বছর বয়সের মধ্যে আপনি আপনার সন্তানের প্রথম স্থায়ী দাঁত লক্ষ্য করবেন; আপনার উচ্ছিৎ আপনার সন্তানের নড়ানো দাঁথ লোড়ানো দিকে খেয়াল রাখভেন আপনার খেয়াল রাখাউচ্ছিৎ. আপনার সন্তানের উপরের এবং নীচের অংশের দাঁতগুলি বাইরে আসতে প্রস্তুত থাকতে হবে এবং স্থায়ী দাঁত দিয়ে প্রতিস্থাপন করা উচিত। গাইডেসের জন্য, দেখুন [LucentDental.org](http://LucentDental.org)



### দাঁত যত্ন

আপনার সন্তানের এখনও দু'বার ব্রাশ করা চালিয়ে যাওয়া উচিত একটি দিন এবং দিনে একবার ফ্লুস। অল্প পরিমাণ টুথপেস্ট ব্যবহার করা উচিত এবং সমস্ত দাঁত দুই মিনিটের জন্য ব্রাশ করা উচিত। জিভ ব্রাশ! আপনার প্রাপ্তবয়স্কদের দাঁতগুলি বেরোতে শুরু করার সাথে সাথে আপনার দাঁতে দাঁত থাকার জন্য আরও একটি জায়গা প্রয়োজন তবে দাঁত পরীটি এটি গ্রহণ করবে! সে আপনাকে জাগ্রত না করার চেষ্টা করবে তবে সে সত্যই করবে আপনার দাঁত পরিষ্কার এবং তার জন্য প্রস্তুত প্রশংসা করুন তোমার বালিশের নিচে

### সুস্থ অভ্যাস

মূল জিনিসটি হ'ল চিনির বাগগুলি থেকে দূরে থাকা শক্ত এবং স্বাস্থ্যকর দাঁত! আপেল, দই এবং শাকসবজি খাওয়ার জন্য দুর্দান্ত খাবার শুধু দাঁতে নয় আমাদের শরীরের পক্ষেও ভাল। জুস এবং সোডা সীমিত হওয়া উচিত এবং দুধ এবং পানির পরিবর্তে প্রতিস্থাপন করা যেতে পারে।

আপনার সন্তানের নিয়মিত চেক-আপের জন্য একটি দাঁতের ডাক্তার দেখতে পাওয়া উচিত, প্রতি ছয় মাসে। না

আপনার ডেন্টিস্টের সাথে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নির্ধারণ করতে ভুলবেন না!

