



## দাঁত গাইড

### জন্ম থেকে তিন বছর বয়সী

#### দাঁত বড় হয়

প্রায় ছয় মাসের মধ্যে আপনি আপনার কিছু দেখতে পাবেন। দাঁত দিলে চিন্তার কিছু নেই এক বা দুই মাস আগে বা পরে পৌঁছান। প্রথম দাঁত আপনি নীচের সামনের দাঁত দেখতে পাবেন। বয়স দ্বারা দুই থেকে তিন বছর বয়সী, বেশিরভাগ বাচ্চাদের বিশটি হবে শিশুর দাঁত।



ছয় থেকে বারো মাস

সাত থেকে চৌদ্দ মাস



বারো থেকে উনিশ মাস

ষোল থেকে তেইশ মাস

বিশ থেকে তেত্রিশ মাস

#### সুস্থ অভ্যাস

যখন এটি মৌখিক যত্নের কথা আসে, সন্তানের জন্মের সময় স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি সবচেয়ে ভাল। প্রতিটির পর খাওয়ানো, বাচ্চাদের পান করা উচিত তাদের মুখ পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করার জন্য জল। মনে রাখবেন, আপনার বাচ্চাকে মুখে বোতল দিয়ে ঘুমাতে দেবেন না।

বাচ্চাদের একটি দাঁতের চিকিৎসা করা উচিত কাছাকাছি একটি মূল্যায়নের জন্য এক বছরের পুরনো। আপনার সন্তানের দাঁত বা দাঁত সম্পর্কে যদি আপনার উদ্বেগ থাকে বিকাশ, যোগাযোগ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দাঁতের বা চিকিৎসক।

#### শিশুর দাঁত যত্নশীল

যত তাড়াতাড়ি শিশুর দাঁত যত্ন নেওয়া শুরু করুন সম্ভব। এটি আপনার শিশুকে সুস্থ শিখতে সহায়তা করবে মৌখিক স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অভ্যাস। সুস্থ রেখে শিশুর দাঁত, আপনি স্থায়ী প্রাপ্তবয়স্কদের রক্ষা করবেন দাঁত।

প্রতিদিন কমপক্ষে দু'বার শিশুর সমস্ত দাঁত পরিষ্কার করুন পাশাপাশি খাবার পরে। সেবা সময় হয় সকাল বা রাতে। শিশুরা জল খেতে পারে ধুয়ে ফেলা বা বোতল খাওয়ানোর পরে ধুয়ে ফেলতে সহায়তা করুন দুধ দূরে।