ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ -ਸੱਚਾਈਆਂ

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਿਕੇ (ਗਲਣ-ਸੜਨ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਿਕੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਿਕੇ (ਗਲਣਾ-ਸੜਨਾ) ਜਰਮਾਂ ਦਵਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਸਿਡ (ਤੇਜ਼ਾਬ) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਲੇ ਮਿੱਠੇ ਨਾਲ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਖੋੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਐਸਿਡ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ **(ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ)**, ਲੂਣ **(ਲੂਣ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ)**, ਜਾਂ ਦੁੱਧ **(ਦੁੱਧ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ)** ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ, ਕਰੂਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡੈਂਟਿਸਟ ਦਵਾਰਾ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਜਾਂ ਜੈਲੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਜਾਂ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਇਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 0161 275 8948 ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਲੋਕਾਂ ਦਵਾਰਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ (ਬਣਾਵਟੀ) ਤੋਰ ਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ '1985 ਦੇ ਵਾਟਰ (ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ) ਐਕਟ' ਦਵਾਰਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।

ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

60 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਨੇ ਸੁਝਾਵਿਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੋਣ ਕਾਰਨ।

ਮੈਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਨਾਮ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾ ਖਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਪਰਵੀਯਨ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਤੇ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾਂ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਹੀ ਲਗਾਉ।

ਲੂਣ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤੇ ਲੂਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਇਹ ਉਹ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤਾ ਲੂਣ ਕੌਣ ਵਰਤਦਾ ਹੈ?

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਇਹ 100 ਮੀਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤਾ ਲੂਣ ਲੂਣ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਫਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਲੂਣ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੇ ਲੂਣ ਉਪਰ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਫਲੋਰਾਈਡ ਸਪਰੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਸਿਰਫ ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤਾ ਲੂਣ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿਚ ਵੇਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਵੀ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੂਣ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੂਣ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤਾ ਲੂਣ ਸਸਤਾ, ਅਸਰਦਾਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਦੁੱਧ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ

ਇਹ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਤਰਲ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ (ਲੌਂਗ ਲਾਈਫ) ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਡਿਕੇ (ਗਲਣ-ਸੜਨ) ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਕੌਣ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੀਂਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਾਪੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਤਾਂ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਖਾਸ ਦੁੱਧ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੀ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਸਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਯੁਰਪੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਵਾਂਗ ਆਰਥਿਕ ਛੂਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਿੰਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸਕੀਮਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਅਪਣਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਖਰਚਾ ਥੋੜਾ ਹੈ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਫਾਈਦੇ ਕੀ ਹਨ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਾਇਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਾ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?

ਅੱਜ ਤੱਕ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਸਹੀ ਸਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਸੀਮਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਇਹ ਸਕੀਮ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਂਦੇ।

ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾਂ ਤੌਰ ਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਕਰਨੀ

1 ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਵਾਰਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਗਲਣ-ਸੜਨ (ਡਿਕੇ) ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

2 ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਵਿਚ 33% ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ 46%.

3 ਵਾਰਨਿਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੋ ਬਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਕੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4 ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

5 ਇਹ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ, ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਜੈਲ

1 ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਜੈਲ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਨੂੰ 28% ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੋ ਬਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ।

2 ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

3 ਬੱਚੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਾਊਥਰਿਨਜ਼ (ਕਰੂਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ)

1 ਮਾਊਥਰਿਨਜ਼ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਵਿਚ 26% ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2 ਕਰੂਲੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

3 ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ ਕਰੂਲੀਆਂ ਸੱਤਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਫਲੋਰਾਈਡ

ਫਲੋਰਾਈਡ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਡਿਕੇ (ਗਲਣ-ਸੜਨ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਡ੍ਰੌਪ) ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਾਊਥਰਿਨਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰੌਪਸ

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡ੍ਰੌਪਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਡਿਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡੈਂਟਿਸਟ ਇਹ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇ।

ਮੈਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕਿਥੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਡੈਂਟਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਨਾਂ ਨੁਸਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨਾਂ ਹੀ ਖਾਉ।
ਦੂਸਰਾ ਖਤਰਾ ਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬੱਚਾ ਅਚਾਨਕ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੋਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਤਰਲ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਲਟੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਸਮਾਈ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ

ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗਲਣ-ਸੜਨ (ਡਿਕੇ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਵਿਚਲਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਜਰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹਮਲੇ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਤੋਂ ਮਿਨਰਲ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੰਦ ਗਲ-ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਕੌਣ ਵਰਤਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚੋਂ 98% ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਿਕੇ ਵਿਚ 50% ਕਮੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਆਈ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਬਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਬਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਬਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਕ ਬਾਰ ਦਿਨ ਸਮੇਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰੂਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਫਲੋਰਾਈਡ ਧੋਅ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਘਟ ਜਾਏਗਾ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਵੀਜ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਲਗਾਉ। ਇਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨੁਸਖਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਤੇ ਫੈਲਾ ਦਿਉ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਦੇ ਉਪਰ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲਾ ਕਿਹੜਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਿਕੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਨਿਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਰੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਪਰਵੀਜ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦਵਾਰਾ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਖਾਣੋ ਰੋਕ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾਂ ਟੂਥਪੇਸ਼ਟ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਫੇਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਦਿਉ।