



ہم تجویز کرتے ہیں کہ:

- فلورائیڈ وارنش لگانے کے بعد آپ کے بچے کو دو دن تک فلورائیڈ کے قطرے یا گولیاں نہیں دی جانی چاہئیں۔ اس کے بعد ہدایت کے مطابق جاری رکھیں۔
- آپ کے بچے کو فلورائیڈ وارنش لگوانے کے بعد باقی دن نرم غذائیں کھانی چاہئیں جس سے فلورائیڈ وارنش کو زیادہ دیر تک دانتوں پر موجود رہنے میں مدد ملے گی۔



گھر پر اپنے بچے کے دانتوں کو صحت مند رکھنا

- دن میں کم از کم دو بار صبح اور آخری بار رات کے وقت دانتوں اور مسوڑھوں کو برش کریں۔ اس ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں جس میں کم از کم 1,000 پارٹس فی ملین (پی پی ایم) فلورائیڈ موجود ہو۔
- بچوں کی نگرانی کی جانی چاہیے اور انہیں بتانا چاہیے کہ وہ برش کرتے وقت ٹوتھ پیسٹ کو نہ نگلیں۔
- برش کرنے کے بعد 'تھوکیں اور کلی نہ کریں' - ایسا کرنا ٹوتھ پیسٹ کو دانتوں کی حفاظت کے لیے وقت دیتا ہے۔
- وہ کھانے اور مشروبات جن میں شکر شامل ہو ان کو صرف کھانے کے اوقات تک ہی محدود رکھیں۔
- سادہ دودھ اور نل کا پانی دانتوں کے لیے محفوظ ترین مشروبات ہیں۔
- دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس رجسٹرڈ ہوں اور مشورے کے مطابق تشریف لائیں۔