

SA Dental Service

ਸਕੂਲ ਦੰਦ-ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਅੱਜ

- ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੈਡ ਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਪਹਿਲੇ 12-24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪੈਡ ਰੱਖੋ – ਸਾਫ਼ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ ਥੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ।
- **ਕਢਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।**
- ਬਾਕੀ ਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੱਜਣ, ਤੈਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ।
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਚੱਬਣ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਸੁੰਨ ਹੈ।

ਕੱਲ

- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਚਮੱਚ ਨਮਕ ਘੋਲੋ।
- ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ – ਦੁਆਲੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦਵੋ।
- ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, 3-5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਨਾਡੋਲ, ਪੈਨਾਡੀਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਵੋ। ਪੈਕਟ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ।
- ਐਸਪਰਿਨ ਜਾਂ ਬਰੂਫਿਨ (ਉਦਹਾਰਨ ਵਜੋਂ ਨਿਊਰੋਫਿਨ) ਨਹੀਂ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਵਗਣਾ

- ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 - ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
 - ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤਹਿ ਕੀਤੀ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੱਟੀ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਇਸ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਵਰਤੋ।
 - ਸਿੱਧਾ ਪਿੱਠ ਉੱਪਰ ਨਾ ਲੇਟੋ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਹੈ
 - ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਮ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ-ਸੰਬੰਧੀ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
 - ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਡੈਂਟਲ ਸਰਵਿਸ ਆਫ਼ਟਰ ਆਵਰਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਡਵਾਇਸ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 8232 2651 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦੀ ਮੁਸਕਾਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਨਰਮ ਦੰਦਾ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਹਰ ਸੁਬਹ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- 0 - 17 ਮਹੀਨੇ, ਕੋਈ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ ਨਹੀਂ।
- 18 ਸਾਲ - 5 ਸਾਲ, ਘੱਟ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਦੇ ਮਟਰ ਜਿੰਨੇ ਦਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੁੱਕਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਵੇ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਿਗਲਨ ਲਈ।
- 6+ ਸਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਬਾਲਿਗਾਂ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਦੇ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦਵੇ ਪਰ ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ। ਬਾਰ - ਬਾਰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਜੂਸਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਲਈ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਬ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪੀਣ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਚੁਣੇ ਜੋ ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਨ।
- ਸਕੂਲ ਦੰਦ-ਸੰਬੰਧੀ ਕਲਿਨਿਕ ਦੇ ਟੇਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਾਇਟ ਪੇਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੈਂਟਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਨ।