



ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬਚਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਕੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਕਾ ਦੰਦ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?



ਦੰਦ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਲੱਭੋ।



ਟੁਕੜਾ ਮੁੜ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਛੇਤੀ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦ ਪੁਰਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਦੰਦ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।



ਦੰਦ ਨੂੰ ਓਪਰਲੇ ਚਿੱਟੇ ਪਾਸੇ ਫੜੋ।



ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

4 ਇੰਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ



ਦੰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਾਓ।



ਦੰਦ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।



ਦੁੱਧ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੰਦ ਨੂੰ ਗੱਲ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਵਿੱਚਾਲੇ ਰੱਖੋ।



ਦੇ ਘਟਿ ਵਿੱਚਾਲੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ



Children's Dental Traumatology Service
Faculty of Dentistry
mail: cdt@uvalparaiso.cl



IADT Administration
4425 Cass Street, Suite A
San Diego, CA 92109
www.iadt-dentaltrauma.org



Available on the App Store

