**तपाईंले आफ्नो नानिको मुस्कानलाई सधै स्वास्थ राख्न सक्नुहुन्छ !**



**स्वास्थ दात**

##### सेता दाग तथा भर्खर सड्न लागेका दात

**सार्है सडेका दात**

# **दातको सडान**

# चिनियुक्त खानेकुरा खादा, मुखमा रहेको ब्याक्टेरियाले चिनिलाई एसिड बनाउछ । एसिडले दात कमजोर बनाउनका साथ्-साथै दातमा सेता दागहरु पैदा गर्छ । चिनियुक्त खाना खान जारी राखेमा त्यस्ता सेता दागहरुबाट दातको सडान सुरु हुन्छ । सडेका दातले गंभीर संक्रमण गराउन सक्छन ।



चिनियुक्त खानेकुरा जति खाइन्छ, दात सड्ने सम्भावना त्यती नै हुन्छ ।

# **दुध्-दानी**

* दुध्-दानीबाट दुख ख्वाउदा नानीलाई समाएर ख्वाउनुहोस ।

# दुध्-दानीमा फर्मुला वा आमाको दुधमात्र राख्नुहोस ।

# सुत्ने ओक्ष्यानमा दुध्-दानी प्रयोग नगर्नुहोस ।

* नानी १२ महिनाको भएपछी दुध्-दानी प्रयोग नगर्नुहोस ।

###### **कप / ग्लास**



* नानी ६-९ महिनाको भएपछी कप/ग्लासको प्रयोग गर्न थाल्नुहोस ।
* नानीलाई दुध्- दानी वा सिप्पि कप बोकेर हिड्न नदिनुहोस ।



* १ बर्ष भन्दा बढी उमेरका नानीलाई खाना खानु अगाडी वा खाए पछाडी पानी वा दुध मात्र दिनुहोस ।

**नानी १२ महिनाको हुनु अगावै दात जचाउनुपर्छ ।**

**खाजा**



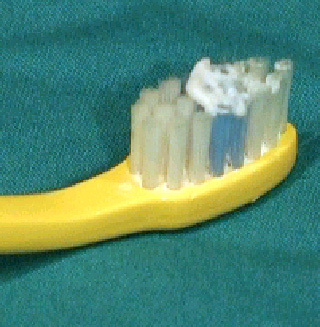
Developed by AB Douglass, MD, JM Douglass, BDS DDS, HJ Silk, MD

University of Connecticut Schools of Medicine and Dental Medicine

* खाना खानु अगाडी वा खाए पछाडी एउटा चिनि-रहित खाजा मात्र दिनुहोस ।
* जतिखेर जे-पनी खान नदिनुहोस ।
* **स्वास्थ खाजा दिनुहोस्: चिज्, क्र्याकर्, फलफुल्, तरकारि, प्रेट्जेल्स**

**दात्-माझ्ने**

* दात पलाएको देख्ने बित्तिकै सुरु गर्ने!
* सानो, नरम बुरुश



* थोरै फ्लोराइडयुक्त मन्जन लिने
* मन्जनलाई नानीले नभेट्ने ठाउमा राख्ने
* नानीले दात माझ्दा आफु नानिको पछाडी बस्ने वा उभिने
* गिजा र दात दुबै माझ्ने
* सुत्ने-बेलामा दात माझिसकेपछी खान तथा पिउन नदिने