**ਸਪੇਸਰ**

## ਸਪੇਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸਪੇਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਗੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ, ਡੋਨਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇ ਮਾਡਿਊਲ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰਿੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

* **ਸਪੇਸਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?**

ਸਪੇਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ “ਬੈਂਡਸ” ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

* **ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੈ?**

ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (ਸੈਨਸਿਟਿਵ) ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ।

* **ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁੱਲੇ ਕਰੋ।

201 Williamson St. W. Unit 201, Ajax ON **905-683-4500**

**ਰੂਟ ਕੈਨਾਲ ਥੈਰੇਪੀ**

* ਰੂਟ ਕੈਨਾਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਇਲਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
* ਰੂਟ ਕੈਨਾਲ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 - 3 ਵਾਰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
* ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, Advil ਜਾਂ Tylenol ਵਰਗੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
* ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
* ਇਸ ਦੰਦ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਿਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

* ਹੁਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਦੰਦ ਜੀਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਭੁਰਭੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੰਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਾਊਨ ਨਾਲ ਢਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।



201 Williamson St. W. Unit 201, Ajax ON **905-683-4500**

# **ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਟੋਏ ਅਤੇ ਦਰਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਲੈਂਟ**

* ਦਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਟੋਏ ਅਤੇ ਦਰਾਰ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਲੈਂਟ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀਆਂ ਖਾਈਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਕੇ ਕੈਵਿਟੀ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
* ਟੋਏ ਅਤੇ ਦਰਾਰ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਲੈਂਟ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਚਾਰ ਲਾਈਟ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਖਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
* ਇਸ ਉਪਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੌੜੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਉਹ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੀ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮਾੜਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗਾ।
* ਉੱਭਰੀ ਹੋਈ ਸਤ੍ਹਾ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
* ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿਆਂਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।



201 Williamson St. W. Unit 201, Ajax ON **905-683-4500**

ਨਾਈਟਗਾਰਡ

*(*ਬਰੂਕਸਿਜ਼ਮ ਉਪਕਰਨ)

### ਉਪਕਰਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲਾੱਸ ਕਰ ਲਓ

* ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਨਰਮ ਲਓ।
* ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਚਬਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਕਰਨ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।
* ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਕਰਨ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ ਨਹੀਂ
* ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੁੱਥਬਰਸ਼ ਅਤੇ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
* ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਡੈਂਚਰ ਕਲੀਨਰ Efferdent ਜਾਂ Polident ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
* ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਉਪਕਰਨ ਨਾਲ ਲਿਆਓ (ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)



201 Williamson St. W. Unit 201, Ajax ON **905-683-4500**

# **ਸਿਲਵਰ ਜਾਂ ਵਾਇਟ ਫਿਲਿੰਗਸ**

* ਲੋਕਲ ਐਨਸਥੈਟਿਕ (ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ) ਦਾ ਅਸਰ 3 ਜਾਂ 4 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਸੁੰਨ ਹੋਏ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
* ਸੁੰਨਾਪਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ ਨਹੀਂ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਨਵੀਂ ਸਿਲਵਰ ਫਿਲਿੰਗ ਤੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਜਾਂ ਚੱਬਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
* ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਉਪਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ Advil ਜਾਂ Tylenol ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
* ਸੁੰਨਾਪਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਫ਼ਿਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਕਰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
* ਨਵੀਂਆਂ ਫਿਲਿੰਗਾਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੰਦ ਗਰਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (ਸੈਨਸਿਟਿਵ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੀਆਂ ਫਿਲਿੰਗਾਂ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (ਸੈਨਸਿਟਿਵ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
* ਜੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਸੈਨਸਿਟਿਵਿਟੀ) ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।



201 Williamson St. W. Unit 201, Ajax ON **905-683-4500**

ਬਲੀਚਿੰਗ

* ਬਲੀਚਿੰਗ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
* ਬਲੀਚਿੰਗ ਕਿੱਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲਾੱਸ** ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
* ਟ੍ਰੇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਬਹੁਤ ਛਿੱਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰੇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ **ਦਾਗ** ਪਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗਦਾਰ ਡਾਈ, ਸਪੈਗੇਟੀ ਸਾੱਸ, ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਦਿ। ਇੱਕ ਵਾਰ 3 ਘੰਟੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਆਪਣੀ ਆਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਮੁੜ ਤੋਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਬਲੀਚਿੰਗ ਕਿੱਟ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਸੈਨਸਿਟਿਵਿਟੀ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (ਸੈਨਸਿਟਿਵ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਲੀਚਿੰਗ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।



201 Williamson St. W. Unit 201, Ajax ON **905-683-4500**

**ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣਾ**

* ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ:

ਕੁੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ,

ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ,

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ

ਸਟ੍ਰਾ ਨਾਲ ਨਾ ਪੀਓ

ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

* ਕੱਲ ਨੂੰ, 4 ਵਾਰ ਨਮਕੀਨ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੁੱਲੇ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਗਲੇ 3 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਦੰਦ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
* ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਿੱਲੇ ਟੀਬੈਗ ਤੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਚੱਬੋ। ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

* ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
* ਸੁੰਨਾਪਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗੱਲ੍ਹ ਤੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਸੁੰਨ ਰਹਿਣ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ।
* ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਮ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਕਦੇ ਨਾ ਪੀਓ!
* ਤੁਸੀਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਆਂਡੇ, ਪੁਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸੂਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ 36 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਲਓ।
* ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬਰਫ਼ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਟਾਓ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
* ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, Advil ਜਾਂ Tylenol ਵਰਗੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
* ਐਸਪੀਰਿਨ ਨਾ ਲਓ ਕਿਓਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।



201 Williamson St. W. Unit 201, Ajax ON **905-683-4500**