

# ফ্লোরাইড

হলো দাঁত ক্ষয়ের বিরুদ্ধে  
লড়াইয়ের প্রাকৃতিক উপায়।



ফ্লোরাইড হলো একটি খনিজ পদার্থ যা সাধারণত হ্রদ, নদী ও অন্যান্য জল/পানিতে পাওয়া যায়। নিউ ইয়র্কে অনেক কমিউনিটি তাদের পান করার জলে/পানিতে অল্প ফ্লোরাইড মিশিয়ে নেয়। কেন? কারণ এটি ক্যাভিটি প্রতিরোধ করে এটি প্রমাণিত।



ফ্লোরাইড সমৃদ্ধ জল/পানি শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে 25% ক্যাভিটি কমায়।

আপনার স্থানীয় জল/পানি সরবরাহ কী ফ্লোরাইড সমৃদ্ধ?  
জানুন! এই ওয়েব পেজে যান: <http://bit.ly/fluorideNY>

# পানি/জল

## সারাজীবন দাঁত ঠিক রাখতে সাহায্য করে!



শর্করার ফলে ক্যাভিটি হতে পারে। জল/পানিতে কোনও শর্করা থাকে না, তাই এটি আপনার সন্তানের দাঁতের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর। সোডা, স্পোর্টস ড্রিঙ্কস ও ফলের রসে শর্করা থাকে।



আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের (American Heart Association) মতে বাচ্চাদের প্রতিদিন 25 গ্রামের কম শর্করা খাওয়া উচিত। একটি 12 আউন্সের সোডার ক্যানে তার থেকে বেশি শর্করা থাকে।



আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব পিডিয়াট্রিসের (American Academy of Pediatrics) মতে 1 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের ফলের রস খাওয়া উচিত নয়\*। তার থেকে বেশি বয়সী বাচ্চাদের জন্য, প্রতিদিনের ফলের রসের পরিমাণ\* সীমিত করুন:

- 1-3 বছরের জন্য 1/2 কাপ
- 4-6 বছরের জন্য 3/4 কাপ
- 7-18 বছরের জন্য 1 কাপ

\*100% ফলের রস কেবলমাত্র



জল/পানি খাওয়া আপনার বাচ্চার কাছে মজাদার করে তুলুন। জল/পানির সঙ্গে আপনার বাচ্চাকে ফল খাওয়ান। কিছু ক্লবেরি, কমলালেবুর ফালি বা অন্য ধরণের ফল।