

# ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ - ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ



ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਜੀਵਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਡੈਂਟਲ ਜਾਂਚ ਸਮੇਤ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਮਾਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣਗੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ, ਜੇ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਸਲਾਮਤ ਹੋਣਗੇ।

ਪਰ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਟੂਥਬਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰੋ ਹੋਵੇ, ਨਿਰੰਤਰ ਬੁਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਰਿਡ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 90 ਸਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਇੰਨੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਬ ਖਾ ਸਕੋ। ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਡੈਂਟਿਸਟ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਵੱਛ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀਆਂ, ਭਾਵ ਕੈਵਿਟੀਜ਼) ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 60-79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 43 ਫੀ ਸਦੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ 20-39 ਸਾਲ ਵਾਲੇ 6 ਫੀ ਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।<sup>1</sup>

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਦਰਦ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੰਦ ਕੱਢਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। 40-59 ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 4 ਫੀ ਸਦੀ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ 60-79 ਸਾਲ ਵਾਲੇ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਵਧ ਕੇ 22 ਫੀ ਸਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।<sup>1</sup> ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ (ਕੈਵਿਟੀਜ਼) ਹੋਣ, ਦੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਲਿੰਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।<sup>2</sup>

ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਗੰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਮੂੰਹ ਦੀ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।<sup>3</sup> ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਛੇਤੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 84 ਫੀ ਸਦੀ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡੈਂਟਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।<sup>4</sup>

ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ 60-ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਜੀਵਤਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਹਵਾਲੇ:

- <sup>1</sup>Health Canada. The Canadian Health Measures Survey, Oral Health Component (2010)
- <sup>2</sup>The British Columbia Dental Association's 2006 Adult Dental Health Survey; Health Canada. The Canadian Health Measures Survey, Oral Health Component (2010)
- <sup>3</sup>Health Canada website (oral cancer)
- <sup>4</sup>Canadian Cancer Statistics (2007)

## ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ

ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਵਰਕ (ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਕੰਮ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬੁਰਜ਼ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬੁਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਰਾਇਡ ਵਾਲੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਜ਼ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫਲੋਰਾਇਡ ਕਰੋ! ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੈਂਟਲ ਵਰਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਾਊਨਜ਼।

ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਲ ਵਰਕ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਡੈਂਟਲ ਵਰਕ ਦਰੁਸਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਵਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਤੋਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਰਵਾਉਣੇ ਰਹੋ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਪਲੈਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਡੈਂਟਲ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜਿਹੀ ਅਹਿਤਿਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਲਈ ਪੈਸੇ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਰਾਖਵੇਂ ਰੱਖੋ।

ਡੈਂਟਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਫਟ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ; ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ; ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ; ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਡੈਂਟਲ ਵਰਕ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ! ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਚੀਜ਼" ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ। ਕੁਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡੈਂਟਿਸਟ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ। ਕਈ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ, ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਫਟ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ 'ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ-ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ! ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।