



# كيف تحافظ على صحة أسنانك

(How to keep your teeth healthy)

(Drink well)

## اشرب بشكل جيد

اشرب ماء الحنفية، فهو آمن ويحمي أسنانك



ماء الحنفية هو الأفضل.

فهو يحتوي على الفلورايد الذي يساعد على حماية أسنانك.



تجنب المشروبات الغنية

بالسكر مثل عصير الفواكه أو المشروبات الغازية.

(Eat well)

## كل بشكل جيد

للحفاظ على صحة أسنانك



خيارات صحية: خضار، بقول، فواكه، ألبان، خبز أو مكسرات.



تجنب المأكولات غير الصحية الغنية بالسكر مثل الحلوى أو البسكويت أو البوظة أو الشوكولاتة.

(Stay well)

## حافظ على صحتك

قم بزيارة طبيب الأسنان مرة في السنة للكشف على أسنانك وتنظيفها



زر عيادة طب الأسنان للكشف على أسنانك، لا تنتظر إلى أن تشعر بالألم.

(Clean well)

## نظف بشكل جيد

نظف أسنانك بالفرشاة صباحاً ومساءً



استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد وفرشاة ذات رأس صغير وشعر ناعم. تنظيف أسنانك ولثتك بالفرشاة يساعد على تقليل كمية البكتيريا التي قد تسبب مشاكل في فمك.



## اسنان الاطفال الرضع (Babies' teeth)

- حليب الأم هو الأفضل للأطفال وهو مصدر الغذاء والشراب الوحيد الذي يحتاجونه إلى أن يبلغوا شهرهم السادس تقريباً.
- لا تضعي طفلك في السرير لينام ومعه قنينة إرضاع.
- ضعي الحليب أو الماء فقط في قناني الإرضاع.
- ابدأي باستخدام الكوب من الشهر السادس وتوقفي عن استخدام زجاجة الإرضاع مع بلوغ طفلك عامه الأول.

### افحصي أسنان طفلك بنفسك بين الزيارات عيادة طب الأسنان.



أسنان أطفال سليمة.



احصل على موعد لدى طبيب الأسنان الآن.



احصل على موعد لدى طبيب الأسنان الآن.



احصل على علاج عاجل للأسنان الآن.



## أسنان الأطفال (Children's Teeth)

- الأسنان الأولى للأطفال مهمة وتحتاج للاهتمام الجيد.
- عليك مساعدة طفلك في تنظيف أسنانه إلى أن يبلغ عامه الثامن.
- خذي طفلك إلى عيادة طب الأسنان للخضوع لأول فحص قبل بلوغه عامه الثاني.
- هناك عيادات طب أسنان حكومية مجانية.

## عيادات طب أسنان حكومية مجانية (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

أنت لست بحاجة إلى إحالة طبيب/ممارس عام للحصول على علاج للأسنان، ولكن يجب أن تستوفي شروط الأهلية لدينا:

- البالغين ممن لديهم بطاقة معاش أو رعاية صحية أو مسنين، سارية
- الأطفال:

- ممن تتراوح أعمارهم بين 4 - 10 سنوات
- طلبة السنة 11 و 12، ممن لديهم بطاقة سنترلينك أو رعاية صحية أو معاش، سارية
- ممن تتراوح أعمارهم من 0 - 3 سنوات، الذين لدى آبائهم بطاقة سنترلينك أو رعاية صحية أو معاش، سارية
- الذين تتراوح أعمارهم بين 2 - 17 سنة المؤهلين للحصول على "جدول فوائد علاج الأسنان للأطفال"

1300 300 850 