



چطور دندان های خود را صحتمند نگهداریم

(How to keep your teeth healthy)

(Drink well)

2 خوب بنوشید

آب نل بنوشید، آب نل صحتمند است و دندان های شما را محافظت می نماید.



آب نل بهترین است. این آب دارای فلوئوراید است، که دندان های شما را حفظ می کند.



از خوردن نوشابه های شیرین مانند جویس میوه ها، نوشابه های بازاری، یا نوشابه های گاز دار پرهیز نمایید.

(Eat well)

1 خوراک خوب بخورید

برای اینکه دندان های خود را صحتمند نگهدارید



انتخاب های صحتمند داشته باشید: سبزیجات، بقولات، میوه جات، پنیر، ماست، نان و آجیل.

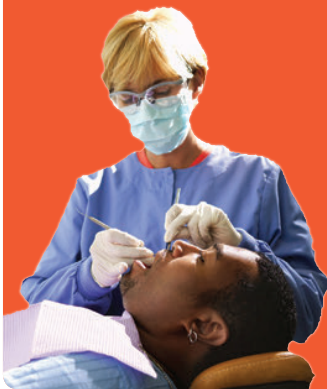


از خوردن خوراک های شیرین غیر صحتمند مانند کیک، بیسکویت، شیرخ (آیس کریم)، یا چاکلیت (شوكلات) خود داری کنید.

(Stay well)

4 خوب بمایید

هر سال یک بار با داکتر دندان ملاقات کنید تا دندان های خود را بررسی و پاک کنید.



برای معاینات به کلینیک دندان مراجعه کنید، صبر نکنید تا دندان درد آزار دهد.

(Clean well)

3 نظافت را رعایت کنید

صبح و شب دندان های خود را بروش (مسواک) بزنید.



از خمیر (کریم) دندان های دارای فلوئوراید و بروش دندان (مسواک) با سر خرد و موهای نرم استفاده کنید.

مسواک زدن دندان ها و بیره تان کمک می کند تا تعداد باکتری (میکرب) هایی را که باعث مشکل در دهان شما می شوند را کمتر نماید.



دندان های شیری (Babies' teeth)

- برای اطفال شیر خوار شیر مادر بهترین خوراک است و تنها خوراک و نوشیدنی است که تا به سن شش ماهگی برسند بدان ضرورت دارند.
- هرگز طفل شیرخوار را با بوتل در رختخواب قرار ندهید (نخوابانید).
- در بوتل فقط آب یا شیر بریزید.
- در شش ماهگی از پیاله (گیلاس) هم استفاده کنید و وقتی ۲۱ ماهه شد از بوتل اصلا استفاده نکنید.

در بین مراجعات به کلینیک (درمانگاه) دندان، خودتان هم دندان های فرزند خود را بررسی کنید.



دندان های صحتمند اطفال



همین الان یک وقت ملاقات با داکتر دندان معین کنید.



همین الان یک وقت ملاقات با داکتر دندان معین کنید.



همین الان یک وقت ملاقات عاجل با داکتر دندان معین کنید.



دندان های اطفال (Children's Teeth)

- دندان های اولیه ی طفل مهم هستند و باید از آنها به دقت نگهداری شوند.
- تا اینکه طفلتان به سن ۸ سالگی برسد، باید کمک کنید که طفل شما مسواک بزند و دندان هایش محافظت شود.
- قبل از اینکه طفلتان به سن ۲ سالگی برسد، او را برای اولین معاینه ی دندانهایش به یک کلینیک (درمانگاه) دندان ببرید.
- کلینیک (درمانگاه) های دولتی دندان وجود دارند که برای این بررسی برای شما مصارف پولی در بر نخواهد داشت.

کلینیک (درمانگاه) های رایگان دولتی دندان (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

برای دسترسی به تداوی دندان به معرفی خط داکتر یا جی پی ضرورت ندارید اما باید شرایط مستحق بودن را تکمیل کنید:

- بزرگسالان که کارت های برحال Healthcare ، Pension ، یا Seniors را دارند.
- اطفال:

- همه اطفال بین سنین چهار الی ده سال

- متعلمین در صنوف 11 و 12 که کارت برحال Healthcare ، Pension ، یا Seniors را دارند.

- کودکان بین سنین صفر الی سه سال که والدین شان کارت های برحال Healthcare ، Pension ، یا Seniors را دارند.

- اطفال بین سنین 2 الی 17 سال که مستحق دریافت Child Dental Benefits Schedule اند.

1300 300 850