



# چگونه دندانهایتان را سالم نگه دارید

(How to keep your teeth healthy)

(Drink well)

## 2 نوشیدنی خوب بیاشامید

آب شیر لوله کشی بنوشید چون امن است و از دندانهایتان محافظت میکند



آب لوله کشی بهترین است. فلوراید دارد که به محافظت از دندانهای شما کمک میکند



از نوشیدنیهای شکر دار مثل آب میوه، نوشیدنیهای غیر الکلی یا گاز دار پرهیز کنید.

(Eat well)

## 1 غذای خوب بخورید

تا دندانهایتان سالم بمانند



**گزینه‌های سالم:**  
سبزیجات، حبوبات، میوه، پنیر، ماست، نان یا آجیل



از غذاهای ناسالم شکر دار مثل کیک، بیسکویت، بستنی یا شکلات پرهیز کنید.

(Stay well)

## 4 سالم بمانید

سالی یکبار برای معاینه و تمیز کردن به دندانپزشک مراجعه کنید



برای معاینه به کلینیک دندانپزشکی بروید، منتظر نمانید تا درد بگیرد

(Clean well)

## 3 خوب تمیز کنید

دندانهایتان را صبح و شب مسواک بزنید



از خمیر دندانی که فلوراید دارد و مسواکی که سر آن کوچک و موهای آن نرم باشد استفاده کنید.

مسواک زدن دندانها و لثه‌ها کمک می‌کند تا مقدار باکتری‌هایی که می‌توانند باعث ایجاد مشکل در دهان شما بشوند کمتر شود.



## دندانهای نوزادان (Babies' teeth)

- شیر مادر برای نوزادان بهترین است و تا ۶ ماهگی تنها غذا و نوشیدنی مورد نیاز آنها است.
- نوزادان را با بطری نخوابانید.
- در بطری‌ها فقط شیر یا آب بریزید.
- در ۶ ماهگی استفاده از فنجان را شروع کنید و در ۲۱ ماهگی استفاده از بطری را متوقف کنید.

### در فاصله مراجعات به کلینیک دندانپزشکی خودتان دندانهای کودکان را چک کنید



دندانهای کودکان سالم



حالا از دندانپزشک وقت بگیرید



حالا از دندانپزشک وقت بگیرید



همین حالا برای درمان دندانپزشکی فوری مراجعه کنید



## دندانهای کودکان (Children's Teeth)

- دندانهای شیری کودکان مهمند و باید با دقت از آنها مراقبت کرد.
- شما باید به مسواک زدن دندانهای کودکان تا حدود ۸ سالگی او کمک کنید.
- کودکان را قبل از ۲ سالگی برای اولین معاینه به کلینیک دندانپزشکی ببرید.
- کلینیکهای دندانپزشکی عمومی وجود دارند که استفاده از آن رایگان است.

## کلینیک‌های دندانپزشکی، عمومی، رایگان (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

برای استفاده از خدمات دندانپزشکی نیازی به معرفی نامه از دکتر / GP ندارید اما برای استفاده از خدمات باید دارای معیارهای مورد نظر ما باشید:

- افراد بزرگسالی که دارای کارت پنشن (Pension)، هلث کر (Healthcare) یا سینیورز (Seniors) باشند کودکان:

- همه کودکان بین سنین ۴ تا ۱۰ سال

- دانش آموزان سال‌های ۱۱ و ۱۲ که دارای کارت سنترلینک، هلث کر یا پنشن باشند

- بچه‌های ۰-۳ ساله که والدینشان دارای کارت سنترلینک، هلث کر یا پنشن باشند

- افراد ۲-۱۷ سال که صلاحیت دریافت خدمات تحت برنامه کمک در مخارج دندانپزشکی کودکان (Child Dental Benefits Schedule) باشند.

850 300 1300 