

چگونه می‌توانید دندان‌های سالم داشته باشید



کلینیک‌های دندانپزشکی رایگان

- چه کسانی واجد شرایط استفاده از مراقبت‌های دندانپزشکی رایگان هستند؟
- افراد بزرگسالی که دارای کارت پنشن، هلث کر یا سنپورز باشند
- کودکان:
 - همه کودکان بالای 4 سال تا سال دهم
 - دانش آموزان سال‌های 11 و 12 که کارت سنتر لینک، هلث کر یا پنشن داشته باشند
 - بچه‌های تا زیر 3 سالی که والدین‌شان دارای کارت سنترلینک، هلث کر یا پنشن باشند
 - کودکان 2 تا 17 ساله‌ای که واجد شرایط پوشش برنامه کمک مالی دندانپزشکی کودکان باشند

پیش از نوبت بعدی دندانپزشکی، خودتان
دندان‌های فرزندتان را چک کنید



دندان‌های سالم کودکان



همین حالا یک وقت دندانپزشکی بگیرید.



همین حالا یک وقت دندانپزشکی بگیرید.



همین حالا به دنبال درمان فوری
دندان‌ها باشید.

دندان های شیری

- شیر مادر بهترین غذا برای نوزادان است و تنها غذا و نوشیدنی ای است که آنها تا سن 6 ماهگی نیاز دارند.
- فرزند خود را با شیشه نخواستارید.
- فقط شیر یا آب در شیشه بریزید.
- از 6 ماهگی استفاده از لیوان را آغاز کنید و از 12 ماهگی شیشه را کنار بگذارید.

دندان های کودکان

- اولین دندان های بچه مهم هستند و باید با دقت از آنها مراقبت کرد.
- باید تا 8 سالگی به فرزند خود کمک کنید تا دندان های خود را مسواک بزند.
- پیش از 2 سالگی اولین وقت دندانپزشکی را برای فرزند خود هماهنگ کنید تا دندان های او معاینه شوند.
- کلینیک های دندانپزشکی دولتی وجود دارند که هزینه ای دریافت نخواهند کرد.



دندان ها را خوب تمیز کنید

3

دندان های خود را هر روز صبح و شب مسواک بزنید.

از خمیر دندان های دارای فلوراید و مسواکی که دارای سر کوچک و نرم باشد استفاده کنید.

مسواک زدن دندان ها و لثه ها کمک می کند میزان باکتری هایی که می توانند باعث ایجاد عوارضی در دهان شوند کاهش پیدا کند.



مراقب سلامتی تان باشید

4

سالی یک بار به دندانپزشک برای معاینه و جرم گیری مراجعه کنید.

برای معاینه دندان های تان به کلینیک دندانپزشکی مراجعه کنید، صبر نکنید تا دندان درد بگیرد.



غذاهای خوب مصرف کنید

1

تا دندان های سالم داشته باشید

انتخاب های سالم سبزیجات، بنشن، میوه، پنیر، ماست، نان یا آجیل مغز شده



خودداری کنید از خوردن غذاهای ناسالم قندی مانند کیک، بیسکویت، بستنی یا شکلات.



سالم بنوشید

2

از آب شیر بنوشید، آب شیر امن است و از دندان های تان محافظت می کند.

آب شیر بهترین آب است. دارای فلوراید است که از دندان ها محافظت می کند.



خودداری کنید از خوردن نوشیدنی های قندی مانند آب میوه، و نوشابه های گازدار.

