

شیوه برس زدن

✓ کریم دندان را
تف بزنید ولی
دهان خود را آب
نکشید

✓ روزی دو بار
دندان خود را
برس بزنید

✓ از کریم دندان
فلوئوراید
استفاده بزنید

✓ از یک برس دندان
با موهای نرم و
اندازه سر خُرد
استفاده بزنید

مقدار کریم دندان
باید به اندازه یک دانه
نخود بر روی یک برس
نرم باشد



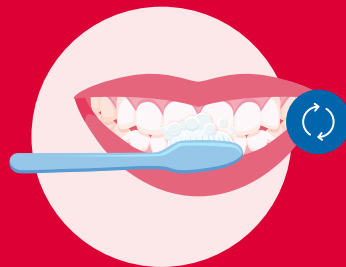
صبح و شب قبل از
رفتن برای خوابیدن
برس بزنید



سطوح بالایی و پایینی دندان ها
را به ملایمت برس بزنید. از یک
سمت شروع کرده تا سمت دیگر
دهان همه دندان ها را برس
بزنید.



سطح داخلی همه دندان ها را
برس زده، از یک سمت شروع
و اطمینان یابید که تا بیره را
پاک کنید.



با حرکت دایره وار سطح خارجی
دندان ها برس بزنید. از یک
سمت شروع کرده و تا سمت دیگر
همه سطوح خارجی را برس بزنید.

شیوه استفاده از نخ دندان



از نخ دندان برای پاک کردن بین دندان ها که برس به آنجا نمی رسد استفاده کنید . با حرکت ملایم بالا و پایین کردن دندان ها را پاک کنید.

آیا من باید دندان خود را دندان آب بکشم؟

تنها وقتی که یک داکتر دندان به شما پیشنهاد کند این کار را بکنید.

تماس

خدمات عمومی دندان نیوساوت ولز برای همه اطفال زیر سن 18 سالگی که کارت مدیکر دارند خدمات دندان رایگان فراهم می نماید.

برای کلان سالانی که در نیوساوت ولز زندگی می کنند و کارت تخفیف دولت استرالیا را دارند هم مواظبت دندان از طریق خدمات عمومی دندان نیوساوت ولز رایگان است.

برای معلومات بیشتر در باره خدمات عمومی دندان در نیوساوت ولز به 1800 679 336 تلفون کنید یا به ویسایت

<https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx>

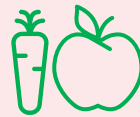
مراجعه نمایید



به طور مرتب دندان های خود را چک کنید



آب را به حیث نوشابه انتخاب نمایید



میوه و سبزیجات و تکراری بیشتر بخورید



دندان های خود را صبح و شب برس بزنید

