



حافظ على صحة أسنانك

(How to keep your teeth healthy)

2 اختر الماء كمشروب



ماء الصنبور هو الأفضل

يحتوي ماء الصنبور على
الفلورايد، الذي يساعد على
حماية أسنانك.



تجنب المشروبات
السكرية مثل عصير الفاكهة،
والمشروبات الغازية.

1 تناول المزيد من الفواكه والخضروات



للحفاظ على صحة
أسنانك

الخيارات الصحية:

الخضروات، البقوليات، الفاكهة،
الجبن، الزبادي، الخبز أو
المكسرات.



تجنب الأطعمة السكرية غير
الصحية مثل الكعك والبسكويت
والآيس كريم والشوكولاتة.

4 افحص أسنانك بشكل دوري



قم بزيارة طبيب الأسنان
مرة كل عام لإجراء فحص،
ولا تنتظر حتى تشعر بالألم.

3 اغسل أسنانك صباحاً ومساءً



استخدم معجون أسنان
يحتوي على الفلورايد وفرشاة
أسنان ذات رأس صغير
وشعيرات ناعمة.

تساعد عملية تنظيف أسنانك
ولتتأكد على تقليل كمية
البكتيريا التي يمكن أن تسبب
مشاكل في فمك.

العمل بالتعاون مع



أسنان الأطفال الرضع

افحص أسنان طفلك بنفسك بين زيارتك لعيادة الأسنان.



أسنان صحية للأطفال.



احجز موعدًا مع طبيب الأسنان الآن.



احجز موعدًا مع طبيب الأسنان الآن.



عالج أسنانك الآن!

- حليب الأم هو الأفضل بالنسبة للأطفال وهو الطعام والشراب الوحيد الذي يحتاجون إليه حتى يبلغوا حوالي ستة أشهر من العمر.
- لا تضع طفلك في السرير ومعه زحاحة الحليب.
- ضع فقط الحليب أو الماء في زحاحات الرضاعة.
- ابدأ باستخدام الكوب عند عمر 6 أشهر وتوقف عن استخدام زحاحة الرضاعة عند عمر 12 شهرًا.

أسنان الأطفال

- تعتبر أسنان الأطفال الأولى مهمة ويجب العناية بها جيدًا.
- ينبغي عليك مساعدة طفلك في تنظيف أسنانه حتى يبلغ حوالي 8 سنوات.
- خذ طفلك إلى طبيب الأسنان لإجراء الفحص الأول قبل أن يبلغ عامه الأول.
- هناك عيادات أسنان عامة لن تكلفك أي أموال.

عيادات الأسنان العامة المجانية

- من يمكنه الحصول على رعاية الأسنان المجانية من خدمات طب الأسنان العامة:
- جميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا والذين يحملون بطاقة Medicare.
- البالغون الذين لديهم كلاً من:
 - بطاقة Medicare
 - وبطاقة الرعاية الصحية Centrelink Health Care Card أو بطاقة الخصم للمتعاقدين Pensioner Concession Card.

احجز موعدًا مع طبيب الأسنان

اتصل بخدمة طب الأسنان العامة المحلية لديك. سيطلبون منك بيانات بطاقة Medicare الخاصة بك. إذا كنت شخصًا بالغًا، فستحتاج أيضًا إلى بطاقة الرعاية الصحية Centrelink أو بطاقة المتقاعدين.

للوصول إلى خدمات طب الأسنان العامة في ولاية نيو ساوث ويلز،
اتصل على الرقم **1800 679 336**

المساعدة في الوصول إلى هذه الخدمة:

- بلغتك، اتصل بخدمات الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450
- إذا كنت تعاني من إعاقة في السمع أو النطق، فاتصل بخدمة التحويل الوطنية على الرقم 1300 555 727