

طرق المحافظة على صحة أسنانك

1

نظف أسنانك صباحاً ومساءً



استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلوريد وفرشاة أسنان صغيرة الرأس وذات شعيرات ناعمة. يساعد تنظيف أسنانك ولثتك بالفرشاة على خفض كمية البكتيريا التي يمكن أن تسبب مشاكل في فمك.

2

تناول المزيد من الفواكه والخضروات



الخيارات الصحية: خضروات، بقوليات، فواكه، أجبان، ألبان، خبز أو مكسرات.

3

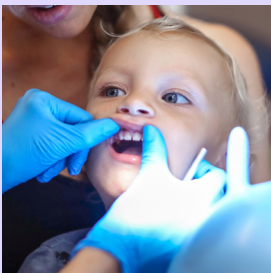
اجعل الماء شربك



مياه الحنفية هي الأفضل. إنها تحتوي على الفلوريد الذي يساعد على وقاية أسنانك.

4

افحص أسنانك بانتظام



زرّ عيادة الأسنان لفحص أسنانك، ولا تنتظر لحين الشعور بالألم بها أو بوجع في الفم.



افحص أسنانك
بانتظام



اجعل
الماء
شربك



تناول المزيد
من الفواكه
والخضروات



نظف أسنانك
صباحاً ومساءً

أسنان الأطفال الصغار



- حليب الثدي هو الأفضل للرضع وهو كل ما يحتاجونه من طعام وشراب في حوالي سن 6 شهور من عمرهم.
- يمكن عرض "الكوب" على الأطفال الصغار في حوالي سن 6 شهور من عمرهم. ويمكنك عرض الماء أو حليب مُعتصر من الثدي أو حليب اصطناعي (بودرة) في كوب.
- إذا كنت تستخدمين قنينة رضاعة، ضعي فيها فقط ماءً أو حليباً مُعتصراً من الثدي أو حليباً اصطناعياً للرضع.
- لا تضعي طفلك في السرير مع قنينة رضاعة.

أسنان الأطفال



- أسنان الطفل الأولى (أسنان الحليب) مهمة
- ينبغي أن تساعد طفلك على تنظيف أسنانه بالفرشاة لحين بلوغه حوالي 8 سنوات من العمر.
- خذ طفلك إلى عيادة الأسنان بحلول سنته الأولى من العمر.
- توجد عيادات أطفال حكومية مجانية.

تفقد بانتظام أسنان طفلك بين الزيارة والأخرى
لعيادة الأسنان



أسنان أطفال صحية.



خذ موعداً لدى عيادة الأسنان الآن.



خذ موعداً لدى عيادة الأسنان الآن.



احصل على علاج عاجل لأسنان الطفل الآن.

رقم الهاتف

المنطقة الصحية المحلية

02 9293 3333

Sydney/South Western Sydney

02 8890 6766

Western Sydney

أو 02 4734 2387
1300 769 221

Nepean Blue Mountains

1300 651 625

Hunter New England/
Mid North Coast/Northern NSW

1300 732 503

Northern Sydney

1300 789 404

Central Coast

1300 134 226

South Eastern Sydney

1300 369 651

Illawarra

1800 450 046

Southern NSW/Murrumbidgee

أو 02 6809 8621
1300 552 626

Western NSW/Far West

عيادات الأسنان الحكومية المجانية

من يمكنه الحصول على العناية المجانية بالأسنان لدى عيادات الأسنان الحكومية؟

- جميع الأطفال تحت سن 18 عاماً الذين لديهم بطاقة مديكير.
- البالغون الذين لديهم (1) بطاقة مديكير وكذلك (2) بطاقة سنترلك للرعاية الصحية أو بطاقة امتياز المُحالين على المعاش (Pensioner Concession Card).
- يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) للاستعانة بمترجم على الرقم 13 14 50.

