

چگونه دندان های خود را سالم نگهداریم



1 دندان های خود را صبح و شب بَرُس (مسواک) بزنید

از کریم دندان فلئوراید و برس (مسواک) سر خُرد و موهای نرم استفاده کنید.

برس (مسواک) زدن دندان ها و بیره ها از مقدار باکتری های مسئله ساز دهان شما کم می کند



2 میوه و سبزی بیشتری بخورید

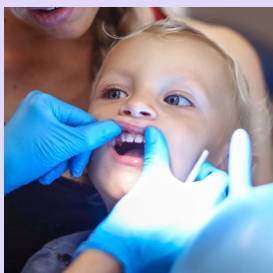
گزینه های سالم: سبزیجات، حبوبات، میوه جات، پنیر، ماست، نان و میوه خشک



3 آب را به حیث نوشیدنی انتخاب کنید

بهترین آب، آب شیر دهن است.

آن دارای فلئوراید است، که کمک به حفظ دندان های تان می نماید.



4 به طور مرتب دندان های تان را معاینه کنید

از کلینیک دندان برای معاینه دندان تان دیدار کنید، صبر نکنید تا اینکه ”دندان ها یا دهان تان“ درد بکند.



به طور مرتب دندان های تان را معاینه کنید



آب را به حیث نوشیدنی انتخاب کنید



میوه و سبزی بیشتری بخورید



دندان های خود را صبح و شب بَرُس (مسواک) بزنید

دندان های شیری



- شیر مادر بهترین شیر برای نوزادان است و تنها خوراک و نوشابه ای است که آنها تا سن 6 ماهگی بدان نیاز دارند.
- یک "پیاله" را می توان در سن 6 ماهگی پیشنهاد کرد. می توان آب، شیر مادر که از قبل دوشیده شده، یا شیرپاودر نوزاد را در پیاله به طفل داد.
- اگر از یک بوتل استفاده می کنید، تنها از آب، شیر مادر از قبل دوشیده شده یا شیرپاودر نوزاد در آن استفاده کنید.
- هرگز نوزاد را با بوتل در تختخواب وی نگذارید.

دندان های اطفال



- دندان های اولیه نوزاد بسیار مهم می باشند
- تا سن 8 سالگی شما باید دندان طفل خود را برس (مسواک) بزنید.
- در اولین سالگه او را به کلینیک داکتر دندان ببرید
- کلینیک های دندان دولتی هستند که مصارف ندارند.

دندان های طفل خود را بین دیدارهای تان از کلینیک دندان، بطور منظم خودتان معاینه کنید.



دندان های سالم اطفال.



همین الآن وقت ملاقات برای دندان بگیریید.



همین الآن وقت ملاقات برای دندان بگیریید.



حالا تداوی عاجل دندان بخواهید.

رقم الهاتف

المنطقة الصحية المحلية

02 9293 3333

Sydney/South Western Sydney

02 8890 6766

Western Sydney

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

02 6809 8621
1300 552 626

Western NSW/Far West

کلینیک های دولتی رایگان دندان

چه کسی می تواند از مواظبت رایگان دندانی در خدمات دولتی دندان استفاده کند.

- همه اطفال خرد تر از 18 سال سن با یک کارت مدیکر
- کلان سال هایی که (1) کارت مدیکر و (2) کارت مواظبت صحت (Health Care Card) یا کارت تخفیف سالمندان (Pensioner Concession Card) سنترلینک هر دو را دارند

برای گرفتن ترجمان شفاهی به خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی TIS شماره 13 14 50 تلفون کنید.

