

چگونه دندان های خود را صحتمند نگه داریم

(How to keep your teeth healthy)



2 آب را برای نوشیدنی انتخاب کنید



آب شیر بهترین است.

آب شیر حاوی فلوراید است که به محافظت دندان های شما کمک میکند.



از نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه، نوشیدنی های غیر الکولی یا گازدار خودداری کنید.

1 میوه و سبزیجات

بیشتری بخورید



برای صحتمند نگهداشتن دندان های تان

انتخابهای صحتی:

سبزیجات، حبوبات، میوه، پنیر، ماست، نان یا آجیل.



از خوردن غذاهای شیرین ناسالم مانند کیک، بیسکویت، بستنی یا شکلات اجتناب کنید.

4 معاینات منظم دندان داشته باشید



سالی یک بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید، منتظر نمانید تا درد کند.

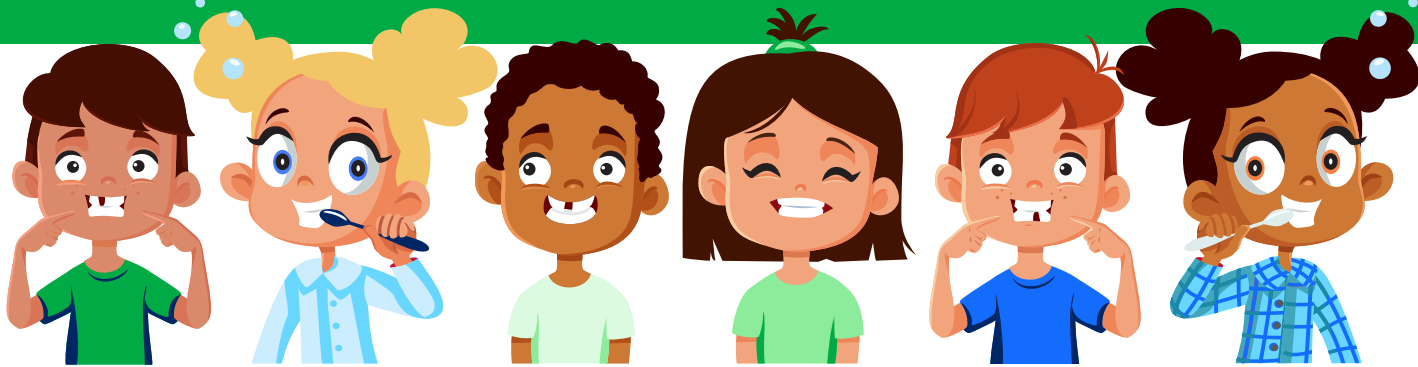
3 صبح و شب دندان های خود را مسواک بزنید



از خمیر دندان فلوراید و یک مسواک با سر کوچک و موهای نرم استفاده کنید.

مسواک زدن به دندان ها و لثه کمک می کند تا مقدار باکتری هایی که می توانند باعث ایجاد تکالیفی در دهان شما شوند، کمتر شود.

در همکاری با



دندانهای نوزادان

- شیر مادر برای نوزادان بهترین است و یگانه غذا و نوشیدنی است که تا حدود 6 ماهگی به آن ضرورت دارند.
- طفل خود را با یک بوتل در تخت خواب نگذارید.
- صرف شیر یا آب را در بوتل ها بریزید.
- در 6 ماهگی استفاده از یک پیاله را شروع کنید و استفاده از بوتل را در 12 ماهگی متوقف کنید.

دندان های اطفال

- اولین دندان های اطفال مهم اند و باید با دقت مراقبت شوند.
- شما باید در مسواک زدن دندان های طفل تان تا زمانیکه آنها تقریباً 8 ساله شوند به آنها کمک کنید.
- طفل خود را قبل از اینکه یک ساله شود برای اولین معاینه اش به دندانپزشک ببرید.
- کلینیک های دندانپزشکی عمومی وجود دارد که کدام مصارفی نخواهد داشت.

کلینیک های دندانپزشکی عمومی رایگان

چه کسانی میتوانند از خدمات دندانپزشکی عمومی به مراقبت های رایگان دندان دسترسی داشته باشند:

- تمام اطفال زیر 18 سال با کارت میدی کری.
- بزرگسالان که هم :
- کارت میدی کری دارند
- وکارت مراقبت صحت سنترلینک یا کارت پنشنر دارند.

بین قرارهای با یک کلینیک دندانپزشکی، خودتان دندان های طفلتان را چک کنید.



دندان های اطفال صحتمند.



همین حالا یک قرار ملاقات دندانپزشکی بگیرید.



همین حالا یک قرار ملاقات دندانپزشکی بگیرید.



همین حالا معالجه عاجل دندان را بدست بیاورید!

یک ملاقات دندانپزشکی بگیرید

با خدمات دندانپزشکی عامه محلی تان تماس بگیرید. آنها جزئیات کارت میدی کری شما را پرسیان میکنند. اگر یک کلانسال هستید، همچنان به کارت مراقبت صحت سنترلینک یا کارت بازنشستگی تان نیاز دارید.

برای دسترسی به خدمات دندانپزشکی عامه NSW با این شماره به تماس شوید: **1800 679 336**

کمک برای دسترسی به این خدمات:

- به زبان خود با خدمات ترجمان کتبی و ترجمان شفاهی (TIS) به شماره 131 450 به تماس شوید
- اگر شما مشکل شنوایی یا گفتار دارید با خدمات ملی رله 1300 555 727 به تماس شوید