

طرز سالم نگه داشتن دندانهایتان



1 صبح و شب دندانهایتان را مسواک بزنید

از خمیر دندان دارای فلوراید استفاده کنید و مسواکی که سر کوچک و موهای نرم داشته باشد.

مسواک زدن دندانها و لثه‌ها کمک می‌کند تا مقدار باکتری‌هایی که باعث ایجاد مشکل در دهان شما می‌شوند کاهش یابد.



2 میوه و سبزیجات بیشتر بخورید

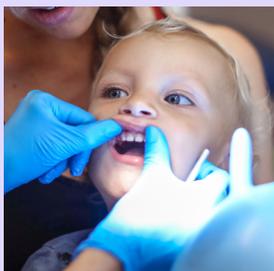
گزینه‌های سالم: سبزیجات، حبوبات، میوه، پنیر، ماست، نان یا خشکبار.



3 برای نوشیدن آب را انتخاب کنید

آب لوله کشی از همه بهتر است.

آب لوله کشی فلوراید دارد که به محافظت از دندانهای شما



4 مرتباً برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید

برای معاینه به کلینیک دندانپزشکی بروید، صبر نکنید تا ”دندانها یا دهانتان“ دردناک شود.



مرتباً برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید



برای نوشیدن آب را انتخاب کنید



میوه و سبزیجات بیشتر بخورید



صبح و شب دندانهایتان را مسواک بزنید



دندانهای نوزادان

- شیر مادر برای نوزادان بهترین است و تنها نوشیدنی و غذایی است که تا حدود 6 ماهگی به آن نیاز دارند.
- می‌توانید در حوالی 6 ماهگی یک "فنجان" عرضه کنید. می‌توانید آب، شیر مادر دوشیده شده یا شیر خشک را با فنجان عرضه کنید.
- اگر از بطری استفاده می‌کنید، فقط آب، شیر مادر دوشیده شده یا شیر خشک در آن بریزید. نوزادان را با بطری در تختخواب نگذارید.



دندانهای کودکان

- اولین دندانهای نوزاد مهمند.
- شما باید تا حدود 8 سالگی به مسواک زدن دندانهای کودکان کمک کنید.
- کودکان را تا اولین سالگرد تولدش به یک کلینیک دندانپزشکی ببرید.
- کلینیک های دندانپزشکی دولتی وجود دارند که رایگانند.

در فاصله بین مراجعات به کلینیک دندانپزشکی،
مرتباً دندانهای کودکان را چک کنید.



دندانهای سالم کودکان.



همین حالا از یک دندانپزشک وقت بگیرید.



همین حالا از یک دندانپزشک وقت بگیرید.



همین حالا درمان فوری دندانپزشکی بگیرید.

منطقه بهداشت محلی شماره تلفن

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

کلینیک‌های دندانپزشکی دولتی رایگان

چه کسی می‌تواند به خدمات دندانپزشکی رایگان دولتی دسترسی داشته باشد:

- همه کودکان زیر ۱۸ سال که کارت مدیکر دارند.
- بزرگسالانی که هم (۱) کارت مدیکر و هم (۲) یک کارت مراقبت بهداشتی سنترالینک یا کارت تخفیف مستمری بگیران را دارند.
- برای مترجم به سرویس ترجمه نوشتاری و گفتاری TIS شماره 13 14 50 تلفن بزنید.

