



# دندان ها را سالم نگهداشتن



دندان ها، بیره ها و زبان را با کریم دندان هر روز صبح و شب بُرس (مسواک) بزنید



هر روز میوه و سبزیجات بخورید  
وعده های خوراک شما مرتب باشند و در طول روز کمتر غذای سبک بخورید.



به حیث نوشابه اصلی از آب شیر دهن بنوشید



معاینه دندان داشته باشید و اگر دندان درد یا خون ریزی از بیره داشتید به داکتر دندان مراجعه کنید



برای معلومات بیشتر  
در باره دندان اسکن  
کنید



برای معلومات صحی چند زبانی بیشتر از  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) دیدن کنید

اگر برای مساعدت به خدمات ترجمانی ضرورت داشتید، لطفاً به  
خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 13 14 50 تلفون کنید.