



دندان ها را سالم نگهداشتن



دندانها، لثه‌ها و زبانان را هر روز صبح
و شب با خمیر دندان مسواک بزنید



هر روز میوه و سبزیجات بیشتر بخورید
وعده های غذایی منظم و میان وعده های کمتری در طول روز داشته
باشید بخورید.



به عنوان نوشیدنی اصلی،
آب شیر را انتخاب کنید



در صورت وجود دندان درد یا خونریزی لثه، معاینات
دندانپزشکی را انجام دهید یا به دندانپزشک مراجعه کنید



برای اطلاعات
دندانپزشکی بیشتر
اسکن کنید



برای اطلاعات بهداشتی چند زبانه بیشتر از سایت
www.mhcs.health.nsw.gov.au دیدن کنید

اگر برای تماس با خدمات یا ترجمه نوشتاری به کمک نیاز دارید، لطفاً به
سرویس ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 13 14 50 تلفن بزنید.