

# روش مسواک زدن

✓ خمیر دندان را  
به بیرون تف کنید  
اما دهاتان را با آب  
نشوید

✓ دو بار در روز  
مسواک بزنید

✓ از خمیردندان  
حاوی فلوراید  
استفاده کنید

✓ از مسواکی با  
موهای نرم و سر  
کوچک استفاده  
کنید

از مقداری خمیر دندان  
حاوی فلوراید به اندازه  
یک نخود روی یک  
مسواک نرم استفاده  
کنید.



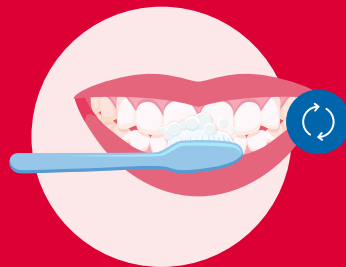
صبح و شب قبل  
از خواب مسواک  
بزنید.



سطوح دندان های بالا و پایین  
را به آرامی مسواک بزنید. از یک  
طرف شروع کنید و تمام مسیر را  
تا سمت دیگر دهان ادامه دهید.



سطح داخلی هر دندان را  
مسواک بزنید و مطمئن شوید  
که تا لثه تمیز می شود.



با استفاده از حرکات دایره ای  
قسمت خارجی دندان ها را  
مسواک بزنید. از یک طرف شروع  
کنید و تا انتهای دهان به سمت  
دیگر بروید.

# روش استفاده از نخ دندان

برای تمیز کردن جاهایی که مسواک  
شما به آن نمی‌رسد از نخ دندان  
استفاده کنید. نخ دندان را با حرکات  
ملایم بالا و پایین بین دندان‌ها  
هدایت کنید.



## آیا باید از دهانشویه استفاده کنم؟

از دهانشویه فقط در صورت توصیه دندانپزشک استفاده کنید.

## تماس

خدمات دندانپزشکی عمومی نیو ساوت ویلز برای همه کودکان زیر 18 سال دارای کارت  
مدیکر مراقبت‌های دندان‌رایگان ارائه می‌دهد.

بزرگسالان مقیم نیو ساوت ویلز که دارای کارت تخفیفی دولت استرالیا هستند نیز  
می‌توانند از خدمات دندانپزشکی عمومی نیو ساوت ویلز مراقبت‌های دندان‌رایگان  
دریافت کنند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره خدمات دندانپزشکی عمومی نیو ساوت ویلز  
به شماره 1800 679 336 تلفن بزنید یا از سایت زیر دیدن کنید

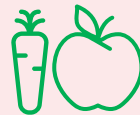
<https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx>



بطور منظم برای  
معاینه دندانپزشکی  
بروید



آب را بعنوان  
نوشیدنی خود  
انتخاب کنید



بیشتر میوه و  
سبزیجات بخورید



دندانهایتان را صبح  
و شب مسواک  
بزنید

