

مسواک زدن

چه وقت باید مسواک زدن را شروع کنید؟

- به محض در آمدن اولین دندانها در حدود ۶ ماهگی. باید آنها را با یک مسواک نرم مخصوص کودک تمیز کرد. اما بدون خمیر دندان.
- آسانترین راه مسواک کردن دندانهای یک نوزاد این است که کودک را روی زانویتان بنشانید یا بخوابانید. سرش را بگیرید و دندانها را با ملایمت تمیز کنید.
- برای یک کودک بزرگتر. پشت سر او در مقابل دستشویی یا آینه به ایستید یا زانو بزنید. سرش را بگیرید و مستقیماً توی دهان نگاه کنید.

چه موقع باید استفاده از خمیر دندان را شروع کنید؟

- از حدود ۱۸ ماهگی دندانها باید روزی دو بار با مقدار کمی. به اندازه یک نخود. خمیر دندان کم فلوراید (نوزادی) و یک مسواک نرم مخصوص کودک تمیز شود.
- کودکان باید تف کنند. ولی قورت ندهند و آب دور دهان نگردانند.
- با صوابدید یک متخصص دندان می شود استفاده از خمیر دندان را زود تر شروع کرد.
- از خمیر دندان باید همیشه تحت نظارت یک بزرگسال استفاده کرد.
- برای حتمی کردن اینکه دندانهای کودکان خوب تمیز شود والدین باید تا هشت سالگی به آنها در مسواک کردن دندانهایشان کمک کنند.

چرا باید دندانها و لثه های خودتان را سالم نگه دارید؟

- کودکان با باکتری هایی که باعث پوسیدگی دندان می شوند متولد نمی شوند: این باکتری ها (میکربها) می توانند از روی پستانک، بطری و قاشق به دهان نوزاد منتقل شوند.
- به بزرگسالان توصیه می شود که دندانها و لثه های خودشان را با مسواک زدن مرتب با خمیر دندان فلوراید سالم نگه دارند.



فنون مسواک زدن

طرف بیرونی

- با یک حرکت دایره‌ای مسواک بزنید.
- از یک طرف شروع کنید و تا انتهای طرف دیگر بروید.

طرف داخلی دندانهای بالا

- هر دندان را مسواک کنید و مطمئن شوید که تا پایین، تا لثه آن را تمیز کنید.

طرف داخلی دندانهای پایین

- هر دندان را مسواک کنید و مطمئن شوید که تا پایین، تا لثه آن را تمیز کنید.

سطوح جویدن

- سطوح جویدن دندانهای بالا و پایین را با ملایمت تمیز کنید. از یک طرف شروع کنید و تا انتهای طرف دیگر بروید.

خدمات ترجمه شفاهی

اگر برای تماس گرفتن با خدمات بالا یا برای ترجمه کتبی به یک مترجم نیاز دارید. لطفاً به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تلفن بزنید.

برای سایر اطلاعات بهداشتی به زبانهای مختلف از وب سایت www.mhcs.health.nsw.gov.au دیدن کنید.