

پیامهایی برای دهان سالم

NSW Health (اداره بهداشت نیو سات ویلز) ۵ پیام که به یاد داشتن آن آسان است برای کودک شما در سنین قبل از مدرسه تهیه کرده است:

خوب غذا خوردن

- هر روز خوراکیهای سر پایی سالم مثل میوه، پنیر، سبزیجات، ساندویچ با نان سبوس دار و سوپ فراهم کنید.
- خوردن غذاهای شکر دار مثل آب نبات، بیسکویت، کیک، شکلات، میوزلی بار، و بستنی را به مواقع مخصوص محدود کنید.
- گذاشتن مواد غذایی شکر دار چسبنده مثل عسل روی پستانک یک نوزاد می تواند باعث پوسیدگی دندان شود.

خوب نوشیدن

- به نوزادتان شیر مادر بدهید و بعد از شش ماهگی تعداد دفعاتی را که در طول شب، هر وقت می خواهد به او شیر می دهید کم کنید.
- فرزندتان را بدون بطری در تخت خواب بگذارید.
- فقط شیر مادر یا شیر خشک در بطری بریزید و وقتی غذا خوردن فرزندتان تمام شد، بطری را از او بگیرید.
- نوشیدنی های شکر دار مثل نوشابه های غیر الکلی، آب میوه، کوردیال، شیرهای مزه دار را محدود کنید. خوردن میوه به نوشیدن آب میوه ترجیح دارد.
- کودکان را تشویق کنید که از سن پایین آب لوله کشی بیاشامند. به ویژه بین وعده های غذا (برای کودکان زیر ۱۲ ماه آب را بجوشانید). آب لوله کشی در استرالیا امن است و فلوراید دارد که به محافظت از دندانها کمک می کند.
- نوزاد را از ۶ ماهگی با فنجان آشنا کنید.
- در حدود ۱۲ ماهگی بطری را از کودکان بگیرید.

خوب تمیز کردن

- به محض در آمدن اولین دندانهای نوزادتان در حدود ۶ ماهگی، تمیز کردن آنها را با یک مسواک نرم مخصوص کودک شروع کنید. اما بدون خمیر دندان.
- از حدود ۱۸ ماهگی دندانهای کودک نو پیتان را روزی دو بار با مقدار کمی، به اندازه یک نخود، خمیر دندان کم فلوراید (نوزادی) و یک مسواک نرم مخصوص کودک تمیز کنید. 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.
- تا ۸ سالگی به کودکان کمک کنید که دندانهایش را مسواک بزنند. این کار باعث می شود که مطمئن شوید دندانهای او خوب تمیز شده است.



برگه اطلاعاتی در مورد دندان

Farsi / Messages for a Healthy Mouth / April 2011

خوب بازی کردن

- وقتی کودکان بازی می‌کند او را تحت نظر بگیرید.
- کودکان باید در هنگام چرخ سواری کلاه ایمنی سرشان باشد.

تندرست ماندن

- به محض در آمدن اولین دندان در حدود ۶ ماهگی لب فرزندتان را بالا بگیرید تا دندان او را چک کنید.
- در تمام دفعاتی که برای معاینه بهداشتی کودکان می‌روید دندانهای او را چک کنید.
- کودکان را تا پایان دومین سالش نزد یک متخصص دندان ببرید.
- دندانها و لثه‌های خودتان را تمیز و سالم نگه دارید.

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.