



# كيف تحافظ على صحة أسنانك

(How to keep your teeth healthy)

(Drink well)

## اشرب بشكل جيد

اشرب ماء الحنفية، فهو آمن ويحمي أسنانك



ماء الحنفية هو الأفضل.

فهو يحتوي على الفلورايد الذي يساعد على حماية أسنانك.



تجنب المشروبات الغنية بالسكر مثل عصير الفواكه أو المشروبات الغازية.

(Eat well)

## كل بشكل جيد

للحفاظ على صحة أسنانك



خيارات صحية: خضار، بقول، فواكه، ألبان، خبز أو مكسرات.



تجنب المأكولات غير الصحية الغنية بالسكر مثل الحلوى أو البسكوت أو البوظة أو الشوكولاتة.

(Stay well)

## حافظ على صحتك

قم بزيارة طبيب الأسنان مرة في السنة للكشف على أسنانك وتنظيفها



زر عيادة طب الأسنان للكشف على أسنانك، لا تنتظر إلى أن تشعر بالألم.

(Clean well)

## نظّف بشكل جيد

نظّف أسنانك بالفرشاة صباحاً ومساءً



استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد وفرشاة ذات رأس صغير وشعر ناعم. تنظيف أسنانك ولثتك بالفرشاة يساعد على تقليل كمية البكتيريا التي قد تسبب مشاكل في فمك.



## أسنان الأطفال الرضع (Babies' teeth)

- حليب الأم هو الأفضل للأطفال وهو مصدر الغذاء والشراب الوحيد الذي يحتاجونه إلى أن يبلغوا شهرهم السادس تقريباً.
- لا تضعي طفلك في السرير لينام معه قنينة إرضاع.
- ضعي الحليب أو الماء فقط في قناني الإرضاع.
- ابدأي باستخدام الكوب من الشهر السادس وتوقفي عن استخدام زجاجة الإرضاع مع بلوغ طفلك عامه الأول.

### افحصي أسنان طفلك بنفسك بين الزيارات إلى عيادة طب الأسنان.



أسنان أطفال سليمة.



احصل على موعد لدى طبيب الأسنان الآن.



احصل على موعد لدى طبيب الأسنان الآن.



احصل على علاج عاجل للأسنان الآن.



## أسنان الأطفال (Children's Teeth)

- الأسنان الأولى للأطفال مهمة وتحتاج للاهتمام الجيد.
- عليك مساعدة طفلك في تنظيف أسنانه إلى أن يبلغ عامه الثامن.
- خذي طفلك إلى عيادة طب الأسنان للخضوع لأول فحص قبل بلوغه عامه الثاني.
- هناك عيادات طب أسنان حكومية مجانية.

## عيادات طب أسنان حكومية مجانية (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

من الذي يمكنه الحصول على رعاية مجانية للأسنان من خدمات طب الأسنان الحكومية:

- جميع الأطفال دون سن الـ ١٨ ممن يحملون بطاقة مديكير.
- الراشدون الذين يحملون كل من (١) بطاقة مديكير و (٢) بطاقة رعاية صحية من سنترنك أو بطاقة تخفيض للمتقاعدين.

اتصلوا بخدمة الترجمة الشفهية والخطية (TIS) للحصول على مترجم على الرقم 13 14 50.

### رقم الهاتف

02 9293 3333  
02 9845 6766 أو 1300 739 949  
1300 651 625  
1300 732 503  
1300 789 404  
1300 134 226  
1300 369 651  
1800 450 046  
1300 552 626

### المنطقة الصحية المحلية

سدني/جنوب غرب سدني  
غرب سدني/Nepean Blue Mountains  
Mid North Coast/Hunter New England/شمالى نيو ساوث ويلز  
شمالى سدني  
Central Coast  
جنوب شرق سدني  
Illawarra  
جنوب نيو ساوث ويلز/Murrumbidgee  
غرب نيو ساوث ويلز/أقصى الغرب