

چطور دندان های خود را صحتمند نگهداریم

(How to keep your teeth healthy)



(Drink well)

2 خوب بنوشید

آب نل بنوشید، آب نل صحتمند است و دندان های شما را محافظت می نماید.



آب نل بهترین است. این آب دارای فلوئوراید است، که دندان های شما را حفظ می کند.



از خوردن نوشابه های شیرین مانند جویش میوه ها، نوشابه های بازاری، یا نوشابه های گاز دار پرهیز نمائید.

(Eat well)

1 خوراک خوب بخورید

برای اینکه دندان های خود را صحتمند نگهدارید



انتخاب های صحتمند داشته باشید: سبزیجات، بقولات، میوه جات، پنیر، ماست، نان و آجیل.



از خوردن خوراک های شیرین غیر صحتمند مانند کیک، بیسکویت، شیریک (آیس کریم)، یا چاکلیت (شکولات) خودداری کنید.

(Stay well)

4 خوب بمانید

هر سال یک بار با داکتر دندان ملاقات کنید تا دندان های خود را بررسی و پاک کنید.



برای معاینات به کلینیک دندان مراجعه کنید، صبر نکنید تا دندان درد آزار دهد.

(Clean well)

3 نظافت را رعایت کنید

صبح و شب دندان های خود را بروش (مسواک) بزنید.



از خمیر (کریم) دندان های دارای فلوئوراید و بروش دندان (مسواک) با سر خرد و موهای نرم استفاده کنید.

مسواک زدن دندان ها و بیره تان کمک می کند تا تعداد باکتری (میکروب) هایی را که باعث مشکل در دهان شما می شوند را کمتر نماید.



دندان های شیری (Babies' teeth)

- برای اطفال شیر خوار شیر مادر بهترین خوراک است و تنها خوراک و نوشیدنی است که تا به سن شش ماهگی برسد بدان ضرورت دارند.
- هرگز طفل شیرخوار را با بوتل در رختخواب قرار ندهید (نخوابانید).
- در بوتل فقط آب یا شیر بریزید.
- در شش ماهگی از پیاله (گیلاس) هم استفاده کنید و وقتی ۲۱ ماهه شد از بوتل اصلا استفاده نکنید.

در بین مراجعات به کلینیک (درمانگاه) دندان، خودتان هم دندان های فرزند خود را بررسی کنید.



دندان های صحتمند اطفال



همین الان یک وقت ملاقات با داکتر دندان معین کنید.



همین الان یک وقت ملاقات با داکتر دندان معین کنید.



همین الان یک وقت ملاقات عاجل با داکتر دندان معین کنید.



دندان های اطفال (Children's Teeth)

- دندان های اولیه ی طفل مهم هستند و باید از آنها به دقت نگهداری شوند.
- تا اینکه طفلتان به سن ۸ سالگی برسد، باید کمک کنید که طفل شما مسواک بزند و دندان هایش محافظت شود.
- قبل از اینکه طفلتان به سن ۲ سالگی برسد، او را برای اولین معاینه ی دندانهایش به یک کلینیک (درمانگاه) دندان ببرید.
- کلینیک (درمانگاه) های دولتی دندان وجود دارند که برای این بررسی برای شما مصارف پولی در بر نخواهد داشت.

کلینیک (درمانگاه) های رایگان دولتی دندان (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

کسانی که استحقاق دارند از مراکز خدمات دولتی دندان به حیث رایگان استفاده نمایند:

- همه ی اطفال با سن کمتر از ۱۸ سال که کارت مدیکر (Medicare card) داشته باشند.
- افراد کلانسال که کارت مدیکر [1] (Medicare card) و کارت مواظبت صحت سنترلینک [2] (Centrelink Health Care Card) یا کارت تخفیف متقاعدین (Pensioner Concession Card) هر دو را داشته باشند.

برای گرفتن ترجمان با تیس (TIS - خدمات ترجمانی) تماس بگیرید تلفون: 13 14 50

نمبر تلفون

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

منطقه ی صحتی محلی

Sydney/South Western Sydney
 Western Sydney/Nepean Blue Mountains
 Hunter New England/Mid North Coast/Northern NSW
 Northern Sydney
 Central Coast
 South Eastern Sydney
 Illawarra
 Southern NSW/Murrumbidgee
 Western NSW/Far West