

چگونه دندانهایتان را سالم نگه دارید

(How to keep your teeth healthy)



(Drink well)

2 نوشیدنی خوب بیاشامید

آب شیر لوله کشی بنوشید چون امن است و از دندانهایتان محافظت میکند



آب لوله کشی بهترین است. فلوراید دارد که به محافظت از دندانهای شما کمک میکند



از نوشیدنیهای شکر دار مثل آب میوه، نوشیدنیهای غیر الکلی یا گاز دار پرهیز کنید.

(Eat well)

1 غذای خوب بخورید

تا دندانهایتان سالم بمانند



گزینه‌های سالم: سبزیجات، حبوبات، میوه، پنیر، ماست، نان یا آجیل



از غذاهای ناسالم شکر دار مثل کیک، بیسکویت، بستنی یا شکلات پرهیز کنید.

(Stay well)

4 سالم بمانید

سالی یکبار برای معاینه و تمیز کردن به دندانپزشک مراجعه کنید



برای معاینه به کلینیک دندانپزشکی بروید، منتظر نمانید تا درد بگیرد

(Clean well)

3 خوب تمیز کنید

دندانهایتان را صبح و شب مسواک بزنید



از خمیر دندانی که فلوراید دارد و مسواکی که سر آن کوچک و موهای آن نرم باشد استفاده کنید.

مسواک زدن دندانها و لثه‌ها کمک می‌کند تا مقدار باکتری‌هایی که می‌توانند باعث ایجاد مشکل در دهان شما بشوند کمتر شود.



دندانهای نوزادان (Babies' teeth)

- شیر مادر برای نوزادان بهترین است و تا ۶ ماهگی تنها غذا و نوشیدنی مورد نیاز آنها است.
- نوزادان را با بطری ن خوابانید.
- در بطری‌ها فقط شیر یا آب بریزید.
- در ۶ ماهگی استفاده از فنجان را شروع کنید و در ۲۱ ماهگی استفاده از بطری را متوقف کنید.

در فاصله مراجعات به کلینیک دندانپزشکی خودتان دندانهای کودکان را چک کنید



دندانهای کودکان سالم



حالا از دندانپزشک وقت بگیرید



حالا از دندانپزشک وقت بگیرید



همین حالا برای درمان دندانپزشکی فوری مراجعه کنید



دندانهای کودکان (Children's Teeth)

- دندانهای شیری کودکان مهمند و باید با دقت از آنها مراقبت کرد.
- شما باید به مسواک زدن دندانهای کودکان تا حدود ۸ سالگی او کمک کنید.
- کودکان را قبل از ۲ سالگی برای اولین معاینه به کلینیک دندانپزشکی ببرید.
- کلینیکهای دندانپزشکی عمومی وجود دارند که استفاده از آن رایگان است.

کلینیک‌های دندانپزشکی عمومی رایگان (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

چه کسی می‌تواند به مراقبت دندانپزشکی رایگان که توسط خدمات دندانپزشکی عمومی عرضه می‌شود دسترسی داشته باشد:

- همه کودکان زیر ۱۸ سال که کارت مدیگر دارند
- بزرگسالانی که هم (۱) کارت مدیگر و هم (۲) کارت مراقبت بهداشتی سنترالینک و یا کارت تخفیف مستمری بگیران را دارند.

برای استفاده از مترجم به TIS شماره 13 14 50 تلفن بزنید.

شماره تلفن

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

منطقه بهداشت 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