



كل جيداً  
اشرب جيداً  
نظف جيداً



## رعاية أسنان مجانية



هل ترغب في معرفة  
المزيد؟

تفضل بزيارة موقع Smile Squad الإلكتروني على  
[www.smilesquad.vic.gov.au](http://www.smilesquad.vic.gov.au)



كل جيداً

من المهم تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.

- اختر الأطعمة الطازجة بدلاً من الأطعمة المصنّعة.
- حد من الأطعمة السكرية والحلويات.

اختر الأطعمة اليومية:

- الفاكهة (طازجة أو مجمدة)
- الخضروات
- نبتة ومطبوخة على البخار ومشوية)
- الحبوب والخبز والحبوب غير المطحونة
- الجبن أو الزبادي بالطعم الطبيعي
- اللحوم الخالية من الدهون والدجاج والسمك
- العدس والفاصوليا المطبوخة والتوفو والبيض
- تساعد منتجات الألبان على منع تسوس الأسنان.

الحد في بعض الأحيان من الأطعمة:

- الوجبات الخفيفة المصنوعة من حبوب الإفطار مع الموسلي والفواكه
- البسكويت الحلو والكعك والدوناتس
- الشوكولاتة والحلويات والمصاصات
- الإضافات التي يمكن فردها عالية السكر – العسل والبنّيق والمربى
- الأيس كريم والحلوى المصنوعة من الألبان
- الفاكهة المجففة

يمكن أن تؤدي الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر إلى تسوس الأسنان ويجب أن تكون محدودة، خاصة بين الوجبات.

## اشرب جيداً

### المشروبات الصحية مهمة لأسنان صحية.

- اشرب الكثير من ماء الصنبور.
- تناول الفاكهة الطازجة بدلاً من شرب عصير الفاكهة.
- الحليب الطبيعي أفضل من الحليب المنكه.

### اختر المشروبات اليومية:

- الماء
- الحليب الطبيعي
- حليب الصويا بالكالسيوم



### الفلورايد:

- يساعد على حماية الأسنان من التسوس.
- تحتوي معظم منازل ولاية فكتوريا على الفلورايد في مياه الصنبور.

### الحد في بعض الأحيان من المشروبات:

- جميع عصائر الفاكهة
- المشروبات الغازية (بما في ذلك الخاصة بالحمية)
- المشروبات المركزة
- المشروبات الرياضية
- المشروبات الفوارة (الغازية)
- مشروبات الطاقة
- الماء المنكه
- الحليب المنكه ومشروبات الزبادي



## نظف جيداً

### تنظيف الأسنان لمدة دقيقتين، مرتين يومياً، يساعد على تفادي التسوس.

- يجب على الجميع تنظيف أسنانهم مرتين في اليوم، بعد الإفطار وقبل النوم.
- قد لا يزال الأطفال الأصغر سناً (أقل من ثماني سنوات) بحاجة إلى شخص بالغ لمساعدتهم على تنظيف أسنانهم.
- لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au)

### كيف تنظف أسنانك

1

أغسل أسنانك بالفرشاة في الصباح وفي الليل قبل النوم



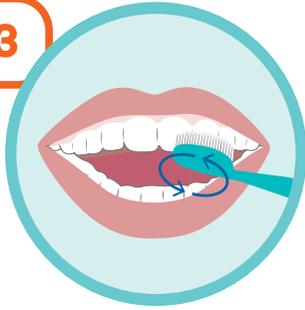
2

استخدم كمية صغيرة من معجون الأسنان بالفلورايد على فرشاة أسنان ناعمة



3

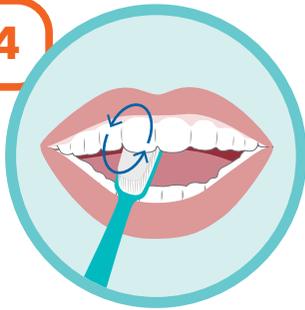
اغسل أسنانك وعلى طول اللثة بالفرشاة بحركة دائرية خفيفة.



ابدأ بالأسطح الخارجية

4

كرر ذلك على الأسطح الداخلية



5

استخدم حركة خفيفة ذهاباً وإياباً على أسطح المضغ



ابصق معجون الأسنان، ولكن لا تشطف بالماء

تأكد من تنظيف جميع الأسطح بالفرشاة: أعلى وأسفل، يساراً ويميناً، أسطح أمامية وخلفية