



خوب بخورید
خوب بنوشید
خوب پاک کنید



مراقبت دندان مجانی



میخواهید بیشتر بدانید؟

از وبسایت Smile Squad بازدید کنید:
www.smilesquad.vic.gov.au



خوب بخورید

خوردن انواع غذاهای صحتی مهم است.

- به جای غذاهای فرآوری شده غذاهای تازه را انتخاب کنید.
- غذاهای شیرین و شیرینی ها را محدود کنید.

غذاهای روزمره را انتخاب کنید:

- 
- میوه (تازه یا یخ زده)
 - سبزیجات (خام، بخار داده شده و پخته)
 - حبوبات، نان و سریل
 - پنیر یا ماست ساده
 - گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، عدس ها، لوبیای پخته شده، توفو و تخم مرغ
- محصولات شیر (لبنیات) در جلوگیری از پوسیدن دندان کمک می کند.

غذاهای گاهگاهی را محدود کنید:

- 
- میسلی، میوه و میله های میان وعده ای (snack bars) که از سریل صبحانه تهیه شده اند
 - بیسکویت شیرین، کیک و دونت
 - چاکلیت، لولی و لولی پاپس
 - روی نانی های (spreads) با شکر زیاد - عسل، فندق و مربا
 - شیر یخ و دسر لبنیاتی
 - میوه خشک شده

مواد غذایی و نوشیدنی های حاوی قند می توانند منجر به پوسیدگی دندان شوند و باید محدود شوند، به خصوص در بین وعده های غذا خورده نشوند.

خوب بنوشید

نوشیدنی های صحی برای دندانهای سالم بسیار اهمیت دارد.

- مقدار زیاد از آب نل بنوشید.
- به جای نوشیدن آب میوه، میوه تازه بخورید.
- شیر ساده از شیر مزه داده شده با مواد اضافی بهتر است.

نوشیدنی های روزمره را انتخاب کنید:

- آب
- شیر ساده
- شیر سویا با کلسیم



فلوراید:

- به محافظت از دندان در برابر پوسیدگی کمک می کند.
- بیشتر خانواده های ویکتوریا در آب نل خود فلوراید دارند.

نوشیدنی های گاهگاهی را محدود کنید:

- تمام آب میوه ها
- نوشابه ها (از جمله نوشابه های رژیم غذایی)
- کوردیل ها
- نوشیدنی های ورزشی
- نوشیدنی های کاربنی (گازدار)
- نوشیدنی های انرژی زا
- آب مزه دار شده با مواد اضافی
- نوشیدنی های شیر و ماست مزه داده شده



خوب پاک کنید

برس زدن به مدت دو دقیقه، دو بار در روز در جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند.

- هر فرد باید دو بار در روز، بعد از صبحانه و قبل از خواب دندان های خود را برس کند.
- کودکان خردسال (کمتر از 8 سال) هنوز ممکن است به یک فرد بالغ ضرورت داشته باشند تا در برس زدن به آنها کمک کند.
- برای معلومات بیشتر لطفاً مراجعه کنید به www.dhsv.org.au

چگونه برس کنید

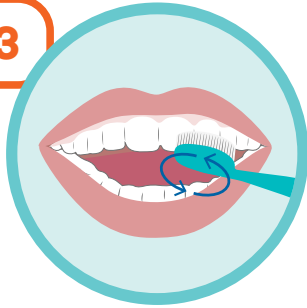


دندانهای خود را صبح و شب قبل از خواب برس کنید.



به اندازه دانه نخود از خمیر دندان فلوراید دار روی برس نرم استفاده کنید.

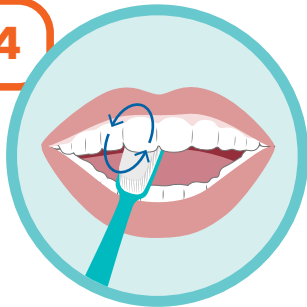
3



دندان های تان را در امتداد بیره برس کنید و به صورت دایره ای ملایم حرکت دهید.

از سطوح بیرونی شروع کنید.

4



بر روی سطوح داخلی تکرار کنید.

5



از حرکات خفیف عقب و جلو روی سطوح جویدن دندان استفاده کنید.

خمیر دندان را تف کنید، اما دهان تان را آب کشی نکنید.

اطمینان حاصل کنید که تمام سطوح: بالا و پایین، چپ و راست، پیش رو و پشت دندان ها را برس کنید.