



خوب بخورید،
خوب بنوشید،
خوب نظافت کنید



چک های مراقبت دندان
را به صورت منظم انجام
دهید



Smile Squad یک پروگرام رایگان
مراقبت دندان مکتب است

Smile Squad یک پروگرام رایگان مراقبت
دندان مکتب از طرف حکومت ویکتوریا
است. این پروگرام خدمات مراقبت دندان
رایگان را به همه متعلمین مکاتب ابتدایی و
متوسطه ایالت ویکتوریا ارائه میدهد.

ما می خواهیم تمام متعلمین بهترین استفاده را از مکتب
شان ببرند.

پوسیدگی دندان منجر به جلوگیری از یادگیری می شود.
آن می تواند درد داشته و بر خواب و تمرکز تاثیر میکند.

Smile Squad اینجاست تا به اطفال و نوجوانان کمک
کند تا دهان خود را سالم و عاری از پوسیدگی نگه دارند.

در اینجا بعضی از نکات برتر ما برای سالم نگه داشتن لبخند
اطفال در سنین مکتب ارائه شده است. شما می توانید
معلومات بیشتر را راجع به مراقبت از دندان در نشانی
www.dhsv.org.au/oral-health-advice پیدا کنید

صحت دهان برای صحت و سلامتی عمومی از اهمیت خاصی
برخوردار است.

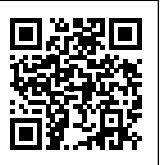
معاینات منظم مراقبت دندان توسط داکتر دندان مسلکی در
طول زندگی مهم است. آنها می توانند هرگونه مشکل را به
صورت زودهنگام شناسایی و معالجه کنند.

فرزندتان را برای مراقبت های دندان رایگان هنگام مراجعه
Smile Squad به مکتب تان ثبت نام کنید یا با استفاده از
جستجوگر کلینیک DHSV، در کلینیک مراقبت دندان محلی
خود، وقت ملاقات با Smile Squad رزرو کنید:

www.dhsv.org.au/clinics

آیا می خواهید بیشتر بدانید؟

از www.health.vic.gov.au/smile-squad بازدید کنید





خوب بخورید

یک رژیم غذایی سالم برای رشد بدن و ذهن، بهترین انتخاب برای دندان هاست. همه روزه غذاهای متنوع و مغذی بخورید، از جمله:

- میوه و سبزیجات
- غلات و سرپال ها مانند برنج و نان خشک
- محصولات لبنیات مانند، شیر، پنیر و ماست، یا جایگزین های غیرلبنیاتی با کلسیم اضافه شده.
- تخم مرغ
- گوشت و ماهی

تولیدکنندگان مواد غذایی، شکرها را در بسیاری از تنقلاتی که به اطفال عرضه می شود، پنهان میکنند. پاکت ها را باهم مقایسه کنید تا محصولاتی که شکر کمتر دارند را انتخاب کنید.



خوب بنوشید

آبِ نل حاوی فلوراید، بهترین نوشیدنی برای صحت دهان و دندان است.

در مکتب بوتل آب قابل استفاده مجدد تان را دوباره از آب پر کنید.



خوب نظافت کنید

برس کردن دندانها باکتریای هایی را که باعث پوسیدگی دندان میشوند، پاک میکند. خمیر دندان حاوی فلوراید به ترمیم سطح دندان کمک می کند و دندانها را قوی نگه میدارد.

اطفال تا سن هشت سالگی در برس زدن دندانهای شان به کمک نیاز دارند.

نحوه برس زدن

مرحله 1



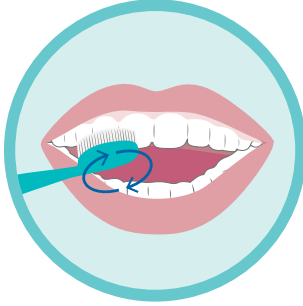
صبح و شب قبل از به خواب رفتن برس بزنید.

مرحله 2



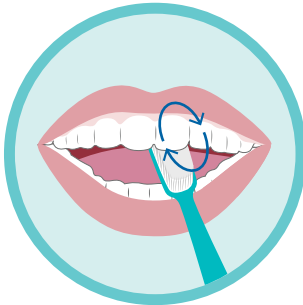
به اندازه یک نخود از یک خمیر دندان فلوراید-دار در یک برس نرم استفاده کنید.

مرحله 3



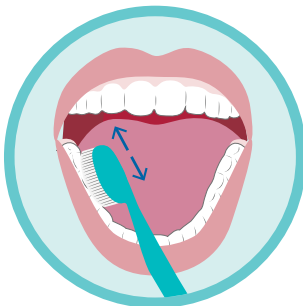
دندانها و امتداد لثه را به شکل دایره مانند به صورت ملایم برس کنید. از سطوح بیرونی شروع کنید.

مرحله 4



در سطوح داخلی تکرار کنید.

مرحله 5



از یک حرکت عقب و جلو بر روی سطوح جویدن استفاده کنید. بعد از برس زدن، باقی مانده خمیر دندان را بیرون بریزید، ولی دهان خود را با آب نشوید.

مطمئن شوید که تمام سطوح را برس کنید: بالا و پایین، چپ و راست، پیش روی و پشت دندان ها.