

સ્માઇલ સ્ક્વોડ શાળા આધારિત નિ:શુલ્ક દંતસંભાળ કાર્યક્રમ



દાંતની તપાસ
નિયમિત કરાવો

સ્માઇલ સ્ક્વોડ એ વિક્ટોરિયાની સરકારનો નિ:શુલ્ક શાળા દંતસંભાળ કાર્યક્રમ છે. તે વિક્ટોરિયાની પ્રાથમિક અને માધ્યમિક સરકારી શાળાનાં બધા વિદ્યાર્થીઓને નિ:શુલ્ક દંતસંભાળ પ્રદાન કરે છે.

અમે બધા વિદ્યાર્થીઓને શાળામાંથી વધુમાં વધુ લાભ મળે તેમ ઇચ્છીએ છીએ.

દાંતનો સડો ભણતરમાં અડચણ કરી શકે છે. તે પીડાદાયક હોય શકે છે અને ઊંઘ તથા એકાગ્રતાને અસર કરી શકે છે.

સ્માઇલ સ્ક્વોડ બાળકો અને નવયુવાનોને તેમનું મુખ આરોગ્યપ્રદ અને સડાથી મુક્ત રાખવામાં મદદ કરવા હાજર છે.

શાળાએ જવાની ઉંમરનાં સ્મિતોને આરોગ્યપ્રદ રાખવાનાં અમારા કેટલાક ઉત્તમ સુચનો આ મુજબ છે. તમે દંત સંભાળ વિશે વધુ માહિતી www.dhsv.org.au/oral-health-advice પર મેળવી શકો છો

સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે મુખ સ્વસ્થ હોવું આવશ્યક છે. નિયમિત વ્યવસાયિક દંત તપાસો આજીવન મહત્વપૂર્ણ છે. તે કોઇ પણ સમસ્યાને વહેલી જાણવામાં અને તેની સારવાર કરવામાં મદદ કરે છે.

જ્યારે સ્માઇલ સ્ક્વોડ તમારી શાળાની મુલાકાત લે ત્યારે તમારા બાળકનું નિ:શુલ્ક દંતસંભાળ માટે નામ નોંધાવો અથવા ડીએચએસવી કેન્દ્ર શોધક: www.dhsv.org.au/clinicsનો ઉપયોગ કરી તમારા સ્થાનિક સમુદાય દંત ચિકિત્સાલયમાં સ્માઇલ સ્ક્વોડ સાથે મુલાકાત નોંધાવો

વધુ માહિતી જોઇએ છે?

મુલાકાત લો www.health.vic.gov.au/smile-squad



 **SMILE
SQUAD**

 **SMILE
SQUAD**

સારું ખાઓ
સારા પીણાં પીવો
સારી સફાઇ કરો





સારું જમો

વધતાં શરીરો અને મગજો માટેનો આરોગ્યપ્રદ ખોરાક દાંત માટે ઉત્તમ વિકલ્પ છે. નીચેના સહિતનાં વિવિધ પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થો રોજ આરોગો:

- ફળ અને શાકભાજીઓ
- દાણાં અને અનાજ જેમકે ચોખા અને રોટલી
- દૂધની બનાવટો જેવા કે દૂધ, ચીઝ અને દહીં, અથવા દૂધના ઉપયોગ વગરનાં ઉત્પાદનો જેમાં કેલ્શિયમ ઊમેરેલું હોય
- ઇંડા
- માંસ અને માછલી.

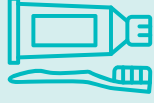
ખાદ્ય પદાર્થનાં ઉત્પાદનકારો બાળકોને માટે જાહેરાત કરાતી હોય તેવા ઘણાં નાસ્તામાં શર્કરાનું પ્રમાણ કેટલું છે તે છુપાવતા હોય છે. ઓછી શર્કરા હોય તેવા ઉત્પાદનો પસંદ કરવા પેકેટની સરખામણી કરો.



સારા પીણાં પીવો

ફ્લોરાઇડવાળું નળનું પાણી મુખનાં આરોગ્ય માટે ઉત્તમ પીણું છે.

શાળામાં ફ્રી વાપરી શકાય તેવી પાણીની બોટલ પાણીથી ભરો.



સારી રીતે સાફ કરો

દંતમંજન દાંતમાં સડો કરતાં કિટાણુંઓને દૂર કરે છે. ફ્લોરાઇડવાળી ટૂથપેસ્ટ દાંતની સપાટીનું સમારકામ કરવામાં મદદ કરે છે અને દાંત મજબૂત રાખે છે.

બાળકો આઠ વર્ષનાં થાય ત્યાં સુધી તેમને દંતમંજનમાં સહાયની જરૂર પડશે.

દંતમંજન કેવી રીતે કરવું

પગલું ૧



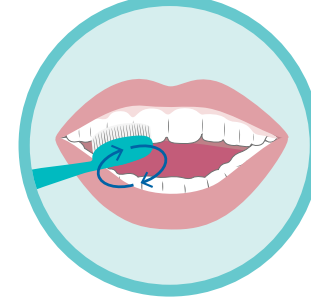
સવારમાં અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં દંતમંજન કરો.

પગલું ૨



મુલાયમ ટુથબ્રશ પર વટાણા જેટલી ફ્લોરાઇડવાળી ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરો.

પગલું ૩



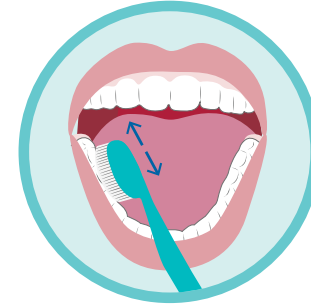
દાંત અને પેઢાંની આસપાસ ગોળ-ગોળ ફેરવીને દંતમંજન કરો.
બહારની સપાટીઓથી શરૂ કરો.

પગલું ૪



અંદરની સપાટીઓ પર ફરીથી કરો.

પગલું ૫



ચાવવાની સપાટીઓ પર હળવેથી આગળ-પાછળ સફાઈ કરો.
દંતમંજન પછી ટૂથપેસ્ટ થુંકી નાંખો, પણ પાણીથી કોગળા ન કરો.

બધી જ સપાટીઓ પર ઘસો તે સુનિશ્ચિત કરો:
ઉપર અને નીચે, ડાબી અને જમણી બાજુ,
આગળ અને પાછળ.