



خوب بوخرید،
خوب بنوشید،
خوب پاک کید



دندونای خوره به
صورت منظم چک کید



Smile Squad برنامه مفت
مراقبت دندو بلده مکتب

Smile Squad یک برنامه مفت مراقبت دندو بلده مکتب از طرف حکومت ویکتوریا است. ای برنامه مراقبت دندو ره به صورت مفت بلده تمام شاگردای مکتب ابتدائیه و متوسطه حکومت ویکتوریا ارائه مونه.

مو می خوایی که تمام شاگردا بهترین استفاده ره از مکتب خو بوبرن.

کرم خوردون دندو باعث موشه که اطفال درسای خوره درست یاد نگره. ای می تینه درد دیشته باشه و بله خواب و تمرکز شی تاثیر کنه.

Smile Squad اینجی استه تا به اطفال و نوجوانا کمک کنه تا دهان خوره سالم و دور از کرم خوردگی نگاه کنه.

د اینجی باضی از مشوره های مهم ازمو بلده سالم نگاه کیدون لبخند اطفالیکه مکتب مورن ذکر شده. شیمو می تنید مالومات بیشتر د باره مراقبت دندون ره از نشانی www.dhsv.org.au/oral-health-advice پیدا کنید.

صحت دهان بلده صحت و سلامتی عمومی مهم استه. معاینه های منظم تخصصی دندو د تمام زندگی مهم استه. اونا می تنن هرگونه مشکل دندو ره زودتر شناسایی و تداوی کنن.

طفل خوره بلده مراقبتای دندوی مفت هنگام مراجعه Smile Squad به مکتب طفل خو ثبت نام کید یا با استفاده از جستجوگر کلینیک DHSV، د کلینیک مراقبت دندوی محلی خو، وقت یک وعده ملاقات قد Smile Squad بیگیرید:
www.dhsv.org.au/clinics

آیا می خوایید بیشتر بوفامید؟

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





خوب بوخريد

يك رژيم غذايی سالم بلده رشد بدن و ذهن، بهترين انتخاب بلده دندونا استه. همه روزه غذاهاي متنوع و مغذي بوخريد، از جمله:

- ميوه و سبزيجات
- غله جات و سريال مانند برنج و نان خشک
- محصولات لبنيات مانند، شير، پنير و ماست، يا جايگزينای غير لبنياتی قد کلسيم اضافه-شده.
- تخم مرغ
- گوشت و ماهی

توليد کنندای مواد غذايی شکر ره د تعداد زيادی از پاکت های تنقلاات د مارکت بلده اطفال تاشه مونن. پاکت ها را باهم مقايسه کنيد تا محصولاتی که شکر کمتر دارند ره انتخاب کنيد.



خوب بنوشيد

آپ نل که قد خو فلورايد ديره، بهترين نوشيدنی بلده صحت دهن و دندو استه.

د مکتب بوتل آب قابل استفاده مجدد خوره دوباره از آب پر کيد.



خوب پاک کيد

برس کيدون دندونا باکتریا هايی ره که باعث کرم خوردگی دندو موشه، پاک مونه. خمير دندوی که قد خو فلورايد ديره به ترميم سطح دندو کمک مونه و دندونا ره قوی نگاه مونه.

اطفال تا سن هشت سالگی د برس زيدون دندونای خو به کمک نیاز ديرن.

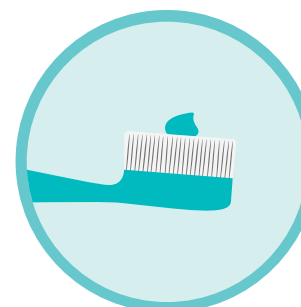
طريقه برس زيدو

مرحله 1



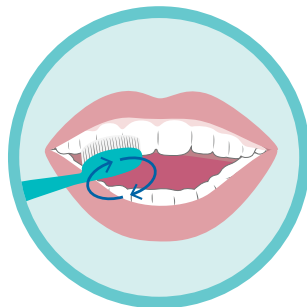
صبح و شب قبل از خواب کيدو برس بزنييد.

مرحله 2



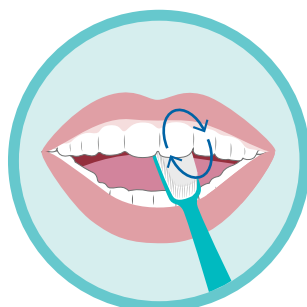
به اندازه یک نخود از یک خمير دندون فلورايد-دار د یک برس نرم استفاده کيد.

مرحله 3



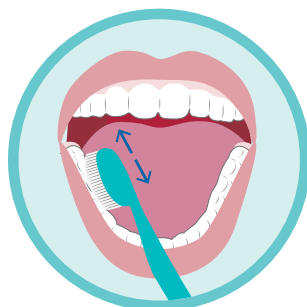
دندونا ره و امتداد لته ره به شکل دايره مانند به صورت ملايم برس کيد. از قسمتای بيرونی شروع کيد.

مرحله 4



د قسمتای داخلی تکرار کيد.

مرحله 5



از یک طريقه حرکت پيش و پس بر روی قسمتای جويدن استفاده کيد. بعد از برس زيدو، باقی مانده خمير دندو ره تف کيد، ولی قد آب اوکش نکيد.

مطمئن شونيد که تمام قسمتای ره برس کنيد: بالا و پايين، چپ و راست، پيش روی و پشت دندونا.