

स्माइल स्क्वाड (Smile Squad) निःशुल्क स्कूल डेंटल कार्यक्रम



दांतों की नियमित
जांच कराएं

स्माइल स्क्वाड विक्टोरिया सरकार का निःशुल्क स्कूल डेंटल कार्यक्रम है। इसमें विक्टोरिया सरकार के सभी प्राथमिक और माध्यमिक स्कूलों के विद्यार्थियों को निःशुल्क डेंटल देखभाल प्रस्तुत की जाती है।

हम चाहते हैं कि सभी विद्यार्थी स्कूल से अधिक से अधिक लाभ उठाएं।

दांतों की सड़न सीखने के रास्ते में आ सकती है। इससे दर्द हो सकता है और नींद व एकाग्रता प्रभावित हो सकती है।

बच्चों और युवा वयस्कों को अपना मुंह स्वस्थ और सड़न-मुक्त रखने में सहायता देने के लिए स्माइल स्क्वाड यहां मौजूद है।

स्कूली आयु-वर्ग की मुस्कानों को स्वस्थ रखने के लिए यहां हमारे कुछ शीर्ष के सुझाव हैं। आपको दांतों की देखभाल के बारे में और अधिक जानकारी www.dhsv.org.au/oral-health-advice पर मिल सकती है।



समग्र स्वास्थ्य और सकुशलता के लिए मौखिक स्वास्थ्य (ओरल हेल्थ) अनिवार्य है।

नियमित रूप से पेशेवर डेंटल जांचें पूरे जीवन-भर महत्वपूर्ण होती हैं। इनसे किसी भी समस्या का पता लगाने और उसका जल्दी इलाज करने से सहायता मिलती है।

जब स्माइल स्क्वाड आपके स्कूल का दौरा करता है, तो अपने बच्चे/बच्ची की निःशुल्क डेंटल देखभाल के लिए साइन अप करें या डीएचएसवी क्लिनिक खोजक का उपयोग करके अपने स्थानीय सामुदायिक डेंटल क्लिनिक में एक स्माइल स्क्वाड एपॉइंटमेंट बुक करें: www.dhsv.org.au/clinics

क्या आप और अधिक जानना चाहते/ती हैं?

यहाँ जाएँ: www.health.vic.gov.au/smile-squad



 **SMILE
SQUAD**



 **SMILE
SQUAD**

अच्छी तरह से खाएँ,
अच्छी तरह से पीएँ,
अच्छी तरह से साफ करें





अच्छी तरह से खाएँ

बढ़ते हुए शरीर और मस्तिष्क के लिए स्वस्थ आहार दांतों के लिए भी सबसे अच्छा विकल्प होता है। हरेक दिन कई अलग-अलग प्रकार के पौष्टिक भोजनों का सेवन करें, जिनमें शामिल हैं:

- फल और सब्जियां
- चावल और रोटी जैसे अन्न और अनाज
- दूध, पनीर और दही जैसे डेयरी उत्पाद, या अतिरिक्त कैल्शियम-युक्त गैर-डेयरी विकल्प
- अंडे
- गोश्त और मछली।

भोजन निर्माता बच्चों के लिए विज्ञापित कई स्नैक्स में शर्कराएं (शुगर) छिपाते हैं। कम चीनी वाले उत्पाद चुनने के लिए पैकेटों की तुलना करें।



अच्छी तरह से पीएँ

मौखिक स्वास्थ्य के लिए फ्लुओराइड-युक्त नल का पानी सबसे अच्छा पेय होता है।

स्कूल में रियूजेबल पानी की बोतल में पानी भरें।



अच्छी तरह से साफ करें

दांतों को ब्रश करने पर दांतों की सड़न पैदा करने वाले जीवाणु साफ हो जाते हैं। फ्लुओराइड टूथपेस्ट से दांत की सतह को ठीक करने में सहायता मिलती है और दांत मजबूत बने रहते हैं।

बच्चों को आठ साल की आयु तक अपने दांतों को ब्रश करने में सहायता की आवश्यकता होगी।

ब्रश कैसे करें

कदम 1



सुबह के समय और रात को सोने से पहले ब्रश करें।

कदम 2



एक नर्म टूथब्रश पर मटर के दाने जितनी मात्रा में फ्लुओराइड टूथपेस्ट का उपयोग करें।

कदम 3



दांतों पर और मसूड़ों की रेखा पर हल्के गोलाकार तरीके से ब्रश करें।

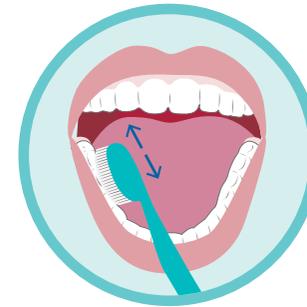
बाहरी सतहों से शुरू करें।

कदम 4



अंदर की सतहों पर दोहराएं।

कदम 5



चबाने वाली सतहों पर हल्के हाथ से आगे-पीछे ब्रश करें।

ब्रश करने के बाद टूथपेस्ट को थूक दें, लेकिन पानी से कुल्ला न करें।

सभी सतहों को ब्रश करना सुनिश्चित करें: ऊपर और नीचे, बाएं और दाएं, आगे और पीछे।