



خوب بخورید
خوب بنوشید
خوب تمیز کنید



معاینه منظم
دندانپزشکی
داشته باشید



Smile Squad (اسمایل اسکواد)
برنامه دندانپزشکی رایگان مدارس

سلامت دهان و دندان برای سلامت و تندرستی کلی ضروری است.

معاینه های منظم دندانپزشکی حرفه ای در طول زندگی مهم هستند. آنها به تشخیص و درمان زودهنگام هرگونه مشکل کمک میکنند.

هنگامی که Smile Squad (اسمایل اسکواد) به مدرسه شما می آید، نام فرزندان را برای مراقبتهای دندانپزشکی رایگان ثبت کنید یا با استفاده از جستجوگر کلینیک DHSV، یک نوبت با Smile Squad در کلینیک دندانپزشکی محل خود رزرو کنید:
www.dhsv.org.au/clinics

میخواهید اطلاعات بیشتری کسب کنید؟
به www.health.vic.gov.au/smile-squad مراجعه کنید



Smile Squad (اسمایل اسکواد) برنامه دندانپزشکی رایگان دولت ویکتوریا برای مدارس است. این برنامه، مراقبتهای دندانپزشکی رایگان به همه دانش آموزان مدارس ابتدایی و متوسطه دولت ویکتوریا ارائه میدهد.

ما میخواهیم تمام دانش آموزان بیشترین بهره را از مدرسه ببرند.

پوسیدگی دندان میتواند مانع یادگیری شود. میتواند دردناک باشد و بر خواب و تمرکز تأثیر بگذارد.

Smile Squad (اسمایل اسکواد) آماده کمک به کودکان و نوجوانان است تا دهان و دندان خود را سالم و عاری از پوسیدگی نگه دارند.

در اینجا برخی نکات مهم ما برای حفظ سلامت دندان و زیبائی لبخند کودکان سنین مدرسه آورده شده است. میتوانید اطلاعات بیشتری در مورد مراقبت از دندانها را در www.dhsv.org.au/oral-health-advice پیدا کنید.





خوب بخورید

داشتن یک رژیم غذایی سالم برای بدن و ذهن در حال رشد، بهترین گزینه برای دندانها است. هر روز طیف گسترده ای از غذاهای خاصیت دار مصرف کنید، از جمله:

- میوه و سبزیجات
- غلات و حبوبات مانند برنج و نان
- لبنیات مانند شیر، پنیر و ماست، یا جایگزینهای غیرلبنی با کلسیم افزوده شده
- تخم مرغ
- گوشت و ماهی

تولیدکنندگان مواد غذایی قند را در بسیاری از میان وعده هایی که به کودکان عرضه میشود، پنهان میکنند. بسته ها را با هم مقایسه کنید تا محصولاتی با قند کمتر انتخاب کنید.



خوب بنوشید

آب لوله کشی حاوی فلوراید بهترین نوشیدنی برای سلامت دهان و دندان است.

بطری آب قابل استفاده مجدد را در مدرسه با آب پر کنید.



خوب تمیز کنید

مسواک زدن مانع رشد باکتری هایی میشود که باعث پوسیدگی دندان میگردند. خمیر دندان حاوی فلوراید به ترمیم سطح دندان کمک میکند و دندانها را قوی نگه میدارد.

کودکان تا هشت سالگی برای مسواک زدن به کمک نیاز دارند.

نحوه مسواک زدن

گام ۱



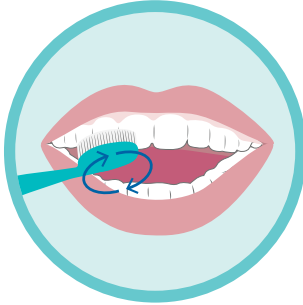
صبح و شب قبل از خواب مسواک بزنید.

گام ۲



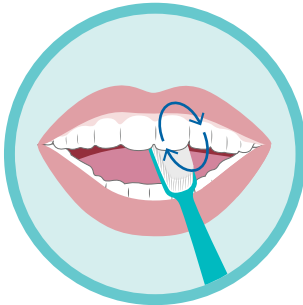
از مسواک نرم با قراردادن خمیردندان فلوراید به اندازه یک نخود روی آن استفاده کنید.

گام ۳



دندانها را مسواک بزنید و مسواک را با ملایمت در امتداد لثه ها دایره وار حرکت دهید. اول از سطوح بیرونی شروع کنید.

گام ۴



مسواک زدن را برای سطوح داخلی هم تکرار کنید.

گام ۵



با حرکات آرام به جلو و عقب روی سطوح جونده مسواک بزنید. بعد از مسواک زدن، خمیردندان را بیرون بریزید، اما با آب نشویید.

حتماً تمام سطوح را مسواک بزنید: بالا و پایین، چپ و راست، جلو و عقب