

స్మైల్ స్క్వాడ్ ఉచిత పాఠశాల దంత వైద్య కార్యక్రమము



దంత పరీక్షలు తరచుగా చేయించుకోండి

స్మైల్ స్క్వాడ్ అనేది విక్టోరియన్ ప్రభుత్వ ఉచిత పాఠశాల దంత వైద్య కార్యక్రమము. ఇది విక్టోరియన్ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక మరియు మాధ్యమిక పాఠశాల విద్యార్థులందరికీ ఉచిత దంత సంరక్షణను అందిస్తుంది.

విద్యార్థులందరూ పాఠశాల నుంచి అత్యధిక ప్రయోజనం పొందాలని మేము కోరుకుంటున్నాము.

దంత క్షయం వారి అభ్యాసానికి ఆటంకంగా మారవచ్చు. ఇది బాధాకరంగా ఉండవచ్చు మరియు నిద్ర, ఇంకా ఏకాగ్రతను ప్రభావితం చేయవచ్చు.

పిల్లలు, యువతకు తమ నోటిని ఆరోగ్యంగా, పుచ్చు లేకుండా ఉంచడంలో సహాయం చేయడానికి స్మైల్ స్క్వాడ్ ఇక్కడ ఉంది.

పాఠశాల వయస్సు పిల్లల చిరునవ్వులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మా అత్యుత్తమ చిట్కాలు కొన్ని ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి. పళ్ళ సంరక్షణ గురించి మరింత సమాచారం కోసం www.dhsv.org.au/oral-health-advice చూడవచ్చు.



సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు కొరకు నోటి ఆరోగ్యం కీలకమైనది.

జీవితాంతం తరచూ వృత్తిపరమైన దంత ఆరోగ్య తనిఖీలు ముఖ్యమైనవి. ముందుగానే సమస్యలను గుర్తించి, చికిత్స చేయడానికి అవి తోడ్పడతాయి.

స్మైల్ స్క్వాడ్ మీ పాఠశాలను సందర్శించినప్పుడు మీ బిడ్డను ఉచిత దంత సంరక్షణ కోసం నమోదు చేయండి, లేదా DHVS క్లినిక్ ఫైండర్ (www.dhsv.org.au/clinics) ఉపయోగించి మీ స్థానిక కమ్యూనిటీ దంత వైద్య క్లినిక్ లో స్మైల్ స్క్వాడ్ అపాయింట్మెంట్ బుక్ చేసుకోండి.

ఇంకా తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

www.health.vic.gov.au/smile-squadని

సందర్శించండి



బాగా తినండి
బాగా త్రాగండి
బాగా శుభ్రం చేసుకోండి





బాగా తినండి

పెరుగుతున్న శరీరాలు మరియు మెదళ్ళకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం పళ్ళ కోసం ఉత్తమ ఎంపిక. ఈ క్రింది వాటితో సహా, ప్రతిరోజూ వివిధ రకాల పోషక ఆహారాలను తీసుకోండి:

- పండ్లు మరియు కూరగాయలు
- అన్నం, రొట్టె వంటి ధాన్యాలు మరియు తృణధాన్యాలు
- పాలు, చీజ్, పెరుగు వంటి పాల ఉత్పత్తులు, లేదా అదనపు కాల్షియం కలిపిన పాలేతర ప్రత్యామ్నాయాలు
- గుడ్లు
- మాంసం మరియు చేపలు.

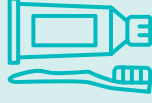
ఆహార తయారీదారులు పిల్లల కోసం విక్రయించే అనేక చిరుతిళ్ళలో చక్కెరలను దాచిపెడతారు. తక్కువ చక్కెర ఉన్న ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవడానికి ప్యాకెట్లను సరిపోల్చండి.



బాగా త్రాగండి

ప్లోరైడ్ కలిపిన కుళాయి నీరు నోటి ఆరోగ్యానికి ఉత్తమ పానీయం.

పాఠశాలలో మళ్ళీ ఉపయోగించగల నీటి సీసాని నీటి తో నింపండి.



బాగా శుభ్రం చేసుకోండి

టూత్ బ్రష్ తో తోమడం పంటి పుచ్చును కలిగించే బ్యాక్టీరియా ను తొలగిస్తుంది. ఫ్లోరైడ్ టూత్ పేస్ట్ పంటి ఉపరితలాన్ని బాగు చేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు దంతాలను దృఢంగా ఉంచుతుంది.

పిల్లలకు ఎనిమిది సంవత్సరాలు వయస్సు వరకు పళ్ళు తోముకోవడానికి సహాయం అవసరం ఉంటుంది.

బ్రష్ ఎలా చేయాలి

1వ దశ



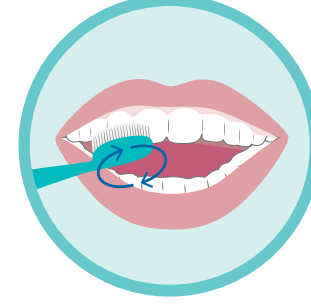
పొద్దున్న మరియు రాత్రి నిద్రపోవడానికి ముందు పళ్ళు తోముకోండి.

2వ దశ



మెత్తని టూత్ బ్రష్ పై బరానీ గింజంత పరిమాణంలో ఫ్లోరైడ్ టూత్ పేస్ట్ ను ఉపయోగించండి.

3వ దశ



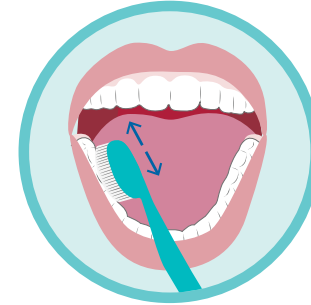
పళ్ళను మరియు చిగుళ్ళు వెంబడి సున్నితమైన వలయాలతో బ్రష్ చేయండి. బయటి వైపుల నుండి ప్రారంభించండి.

4వ దశ



లోపలి ఉపరితలాలపై కూడా అదే విధంగా మళ్ళీ చేయండి.

5వ దశ



నములు ఉపరితలాలపై తేలికపాటి ముందుకు వెనుకకు కదలికను ఉపయోగించండి.

బ్రష్ చేసిన తర్వాత, టూత్ పేస్ట్ ను ఉమ్మివేయండి, కానీ నీటితో పుక్కిలించవద్దు.

అన్ని ఉపరితలాలను బ్రష్ చేసేలా చూసుకోండి: పైన-కింద, కుడి-ఎడమ మరియు ముందు-వెనుక.