



اچھی طرح کھائیں  
اچھی طرح پیئیں  
اچھی طرح صاف کریں



دانتوں کا باقاعدگی  
سے معائنہ کرائیں



سمائل اسکواڈ (Smile Squad)  
فری اسکول ڈینٹل پروگرام

مجموعی صحت اور تندرستی کے لیے منہ کی صحت ضروری ہے۔  
زندگی بھر دانتوں کا باقاعدگی سے پیشہ ورانہ معائنہ کرواتے رہنا  
اہم ہے۔ اس سے کسی بھی طرح کے مسائل کو جلد تلاش کرنے اور  
علاج کرنے میں مدد ملتی ہے۔

سمائل اسکواڈ کی جانب سے آپ کے اسکول کے دورے کے  
دوران اپنے بچے کو دانتوں کی مفت دیکھ بھال کے لیے سائن اپ  
کریں یا DHSV کلینک فائڈر کے ذریعے اپنے مقامی کمیونٹی  
ڈینٹل کلینک میں سمائل اسکواڈ کی اپائنٹمنٹ بک کریں:  
[www.dhsv.org.au/clinics](http://www.dhsv.org.au/clinics)

کیا مزید معلومات درکار ہیں؟

دیکھیں: [www.health.vic.gov.au/smile-squad](http://www.health.vic.gov.au/smile-squad)



سمائل اسکواڈ وکٹورین گورنمنٹ کا مفت  
اسکول ڈینٹل پروگرام ہے۔ یہ وکٹورین  
گورنمنٹ پرائمری اور سیکنڈری اسکول کے  
تمام طلباء کو دانتوں کی مفت دیکھ بھال  
فراہم کرتا ہے۔

ہم چاہتے ہیں کہ تمام طلباء اسکول سے زیادہ سے زیادہ فائدہ  
اٹھائیں۔

دانتوں کی خرابی سیکھنے کی راہ میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔  
یہ تکلیف دہ ہو سکتی ہے اور اس سے نیند اور توجہ متاثر ہو  
سکتی ہے۔

بچوں اور نوجوان بالغوں کو اپنا منہ صحت مند رکھنے اور  
کسی قسم کی خرابی سے بچانے میں مدد کے لیے سمائل  
اسکواڈ موجود ہے۔

اسکول جانے کی عمر کے بچوں کی مسکراہٹوں کو صحت  
مند رکھنے کے لیے ہماری چند اہم تجاویز یہاں دی جا رہی ہیں۔  
آپ دانتوں کی دیکھ بھال کے بارے میں مزید معلومات  
[www.dhsv.org.au/oral-health-advice](http://www.dhsv.org.au/oral-health-advice)  
پر حاصل کر سکتے ہیں۔



## اچھی طرح صاف کریں



دانت برش کرنے سے دانتوں کی خرابی کا باعث بننے والے بیکٹیریا صاف ہو جاتے ہیں۔ فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ دانتوں کی سطح کو ٹھیک کرنے میں مدد کرتا ہے اور دانتوں کو مضبوط رکھتا ہے۔ بچوں کو آٹھ سال کی عمر تک دانت صاف کرنے میں مدد کی ضرورت ہوگی۔

## برش کیسے کیا جائے

### مرحلہ 1



صبح اور رات کو سونے سے پہلے برش کریں۔

### مرحلہ 2



ایک نرم ٹوتھ برش پر مٹر کے دانے کے برابر فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں۔

## اچھی طرح کھائیں



بڑھتے ہوئے جسم اور دماغ کے لیے صحت مند غذا دانتوں کے لیے بھی بہترین انتخاب ہے۔ ہر روز متنوع صحت مند غذائیں کھائیں، بشمول:

- پھل اور سبزیاں
- اناج اور سیریلز جیسے چاول اور بریڈ
- دودھ کی مصنوعات جیسے دودھ، پنیر اور دہی، یا غیر ڈیری متبادل جن میں اضافی کیلشیم ہو
- انڈے
- گوشت اور مچھلی۔

فوڈ مینوفیکچررز بچوں کو فروخت کیے جانے والے بہت سے اسنیکس میں شکر کی موجودگی کو چھپاتے ہیں۔ پیکٹوں کا موازنہ کر کے کم شکر والی مصنوعات کا انتخاب کریں۔

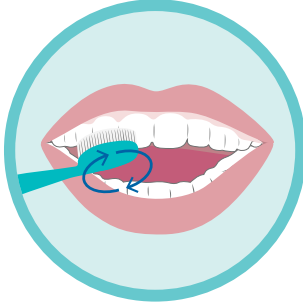
## کافی مقدار میں پانی پئیں



فلورائیڈ والا نل کا پانی منہ کی صحت کے لیے بہترین مشروب ہے۔

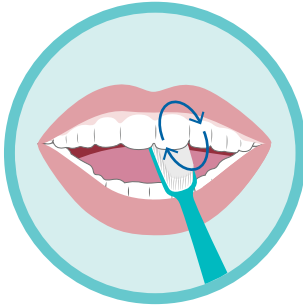
اسکول میں پانی کی ری یوزیبل بوتل میں پانی بھریں۔

### مرحلہ 3



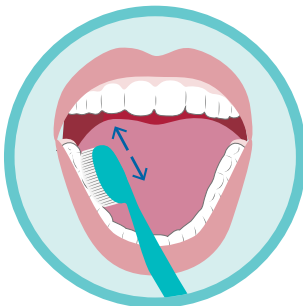
مسوڑھوں کے ساتھ ساتھ ایک لائن میں ہلکے دائروں میں دانت برش کریں۔ باہر والی سطحوں سے شروع کریں۔

### مرحلہ 4



اندرونی سطحوں پر بار بار دہرائیں۔

### مرحلہ 5



چبانے والی سطحوں پر ہلکے انداز میں آگے پیچھے حرکت دیں۔

برش کرنے کے بعد، ٹوتھ پیسٹ کو تھوک دیں، لیکن پانی سے کلی نہ کریں۔

تمام سطحوں پر برش کرنا یقینی بنائیں: اوپر اور نیچے، بائیں اور دائیں، سامنے اور پیچھے۔