

# مراقبت از دندانها و بیره های تان

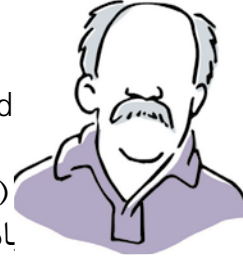


## واجد شرایط بودن

همه اطفال خرد سن و جوانان پذیرفته می شوند.



بزرگسالان باید Health Care Card (کارت مراقبت صحتی) / Pensioner Concession Card (کارت تخفیف بازنشستگی) داشته باشند و در استرالیای جنوبی زندگی کنند.



### برای معلومات بیشتر

برای سوالات عمومی، با این آدرس تماس بگیرید:

SA Dental Service, GPO Box 864, Adelaide SA 5001

تلفون: 1300 008 222

[HealthSADSPublic@sa.gov.au](mailto:HealthSADSPublic@sa.gov.au)

[www.sahealth.sa.gov.au/sadental](http://www.sahealth.sa.gov.au/sadental)

ترجمان:

لطفا در صورت ضرورت به ترجمان به ما اطلاع دهید.

اگر ناشنوا هستید یا اختلال شنوایی یا گفتاری دارید، با خدمات ملی رله (National Relay Service) تماس بگیرید.

برای معلومات بیشتر با:

[www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)

یا با 1800 555 660 تماس بگیرید.



[www.ausgoal.gov.au/creative-commons](http://www.ausgoal.gov.au/creative-commons)

© وزارتحت صو و لاسمت  
حوکمت ایلرانتسای ونجیبی.

میلک فوظ احم ست. اشم ره ستاک 7231D  
وقفح

## اطفال

دندانها و بیره ها را صبح و شب قبل از خواب برس کنید



از 18 ماهگی تا 5 سالگی

از مقدار کمی خمیر دندان مخصوص اطفال با فلوراید کم استفاده کنید.



از 6 سالگی از مقدار کمی خمیر دندان حاوی فلوراید با قدرت کامل استفاده کنید.

اطفال در برس کردن به کمک شما ضرورت خواهند داشت.



## اطفال شیرخوار

شیر مادر برای اطفال خرد بهترین غذا است.



اگر طفل با بوتل تغذیه می شود، او را با بوتل در رختخواب قرار ندهید.



دندان های اطفال را به محض ظاهر شدن پاک کنید، از یک پارچه نرم و پاک استفاده کنید.

تا 18 ماهگی طفل، از هیچ خمیر دندان استفاده نشود.

اولین معاینه و بررسی دندان اطفال در 12 تا 18 ماهگی انجام شود.

لب بالایی نوزادان و اطفال خردسال را بلند کنید و علائم اولیه پوسیدگی دندان آنها را بررسی کنید.

خطوط سفید اطراف بیره روی دندانهای بالایی پیشرو می تواند نشانه پوسیدگی زودهنگام دندان باشد.



برای خود و خانواده خود غذا و میان وعده های غذایی سالم انتخاب کنید.



غذاها و نوشیدنی های شیرین را محدود کنید.

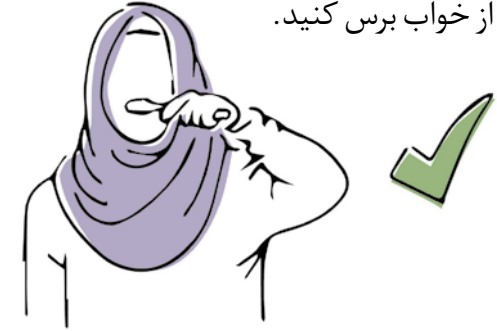


آب صاف نل بهترین نوشیدنی است.



## دندان های شما

دندان ها و بیره های خود را صبح و شب قبل از خواب برس کنید.



از مقدار کمی خمیر دندان فلوراید دار و یک برس دندان نرم استفاده کنید.



خمیر دندان را تف کنید، اما دهن خود را آبکشی نکنید.

از برس دندان بطور مشترک استفاده نکنید.

اگر سگرت می کشید، به ترک آن فکر کنید.



با Quitline (خط تلفون کمک به ترک سگرت) برای 13 78 48 پشتیبانی تماس بگیرید.

