

نگهداری از دندانها و بیره ها



مستحق بودو

به تمام اطفال خرد سال و جوانان خوش آمدید موگی.



Health Care باید کلانسالان
Card (کارت مراقبت صحي)
Pensioner Concession / فعلی
Card (کارت تخفیف تقاعد)
داشته باشند و در استرالیای
جنوبی زندگی کنند.



برای معلومات زیادتر

برای سوالات عمومی، قد از مو تماس بیگیرید:

SA Dental Service, GPO Box 864, Adelaide SA 5001

تلفون: 1300 008 222

HealthSADSPublic@sa.gov.au

www.sahealth.sa.gov.au/sadental

ترجمان:

اگر به ترجمان ضرورت دیرید لطفا موره خبر بدید.
اگر شنوایی شمو کمه، یا ده شنوایی یا گفتو مشکلات
دیرید، قد خدمات ملی رله (National Relay Service)
تماس بیگیرید.

برای معلومات زیادتر با:

www.relayservice.gov.au

یا با 1800 555 660 تماس بیگیرید.



www.ausgoal.gov.au/creative-commons

© وزارت تبحص و لاسمت،

حوکمت تراسا لیای وینج.

قی محفوظه. ناتسر م ک 7231A
تمام وقت

اطفال

دندانها و بیره ها ره صبح و شو پیش از خو برس کنید



از 18 ماهگی تا 5 سالگی

از کمی کریم دندان مخصوص اطفال با فلوراید
کار بیگیرید.



از 6 سالگی از کریم دندان فلوراید دار با قوت کامل
کار بیگیرید.

اطفال در برس کیدو به کمک شمو ضرورت خاد داشت.



اطفال شیرخوار

شیر مادر برای اطفال خرد بهترین خوراک است. اگر طفل ره ده بوتل خوراک میدید، او ره با بوتل ده بستر شی نیلید.



دندان های اطفال ره به مجردی که بورشد پاک کنید، از یک تکه نرم و پاک کار بیگرید.

تا 18 ماهگی طفل، از هیچ رقم کریم دندان کار نگرید.

اولین معاینه و چیک کدون دندان اطفال باید بین 12 تا 18 ماهگی اجرا شونه.

لب بلنه نوزادان و اطفال خرد ره بلند کنید و علامه های اولی خراب شدن دندان آنها را چیک کنید.

خط های سفید اطراف بیره روی دندانهای بلنه پیشروی می تینه علامه خرابی زودوقت دندان باشه.



برای خود و خانواده خو خوراک و سناک یا خوراک اندک بین دو وقت غذای اصلی سالم انتخاب کنید.



از خوردنی ها و نوشیدنی های شیرین کم استفاده کنید.

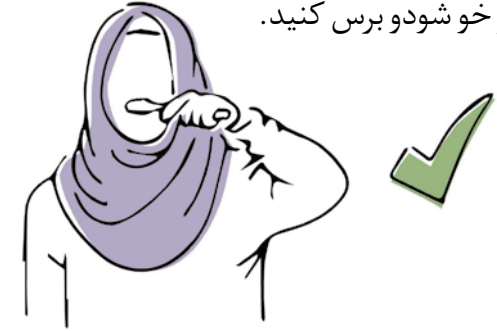


آب صاف نل بهترین نوشیدنی است.

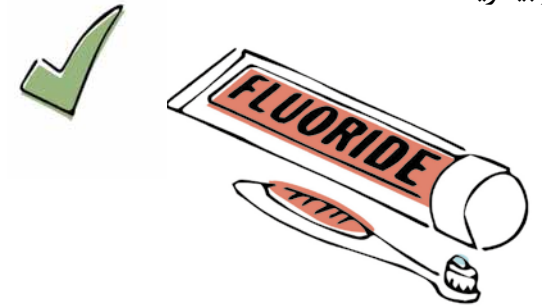


دندان های شمو

دندان ها و بیره های خوره صبح و شو پیش از خوشودو برس کنید.



از کمی کریم دندان فلوراید دار و یک برس دندان نرم کار بیگرید.



کریم دندان را تف کنید، اما دهن خوره اوکشی نکید. از برس دندان بطور شریکی کار نگرید.

اگر سگرت میکشید، به ترک کیدون شی فکر کید.



بخشه کمک به Quitline (تلفون کمک به ترک کیدون سگرت) به نمرة 48 78 13 تماس بیگرید.

