

دارا بودن شرایط لازم

کلیه کودکان و نوجوانان پذیرفته می شوند.



بزرگسالان باید دارای کارت بهداشتی / تخفیف بازنشستگان بوده و در استرالیای جنوبی اقامت داشته باشند.



برای اطلاعات بیشتر

برای سوالات عمومی، با ما تماس بگیرید:

SA Dental Service, GPO Box 864, Adelaide SA 5001

تلفن: 1300 008 222

HealthSADSPublic@sa.gov.au

www.sahealth.sa.gov.au/sadental

مترجمان:

چنانچه به مترجم نیاز دارید به ما اطلاع دهید.

چنانچه ناشنوا هستید، یا ناتوانی شنوایی

یا گفتاری دارید با سرویس رله

ملی (National Relay Service) تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن کنید:

www.relayservice.gov.au

یا با شماره 1800 555 660 تماس بگیرید.



www.ausgoal.gov.au/creative-commons

© وبسایت وزارت بهداشت و سلامت

دولت ایالت استرالیای وینی

چاپ محفوظ است. راهشده انشسایبی محصول 7231F

کودکان

صبح ها و شب ها قبل از خواب دندانها و لثه های خود را مسواک بزنید.



برای کودکان 18 ماهه تا 5 ساله

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



از 6 سالگی مقدار کمی خمیر دندان حاوی حداکثر فلوراید استفاده کنید.

کودکان برای مسواک زدن به کمک شما نیاز خواهند داشت.



مراقبت از دندانها و لثه ها



نوزادان

شیر مادر برای نوزادان بهترین غذاست.

اگر نوزاد با شیر خشک تغذیه می شود، او را با شیشه شیر در تختخواب قرار ندهید.

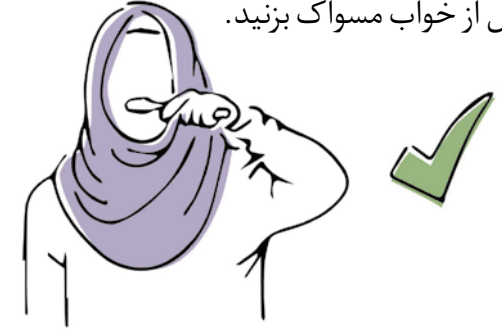


برای خود و خانواده غذا و میان وعده سالم انتخاب کنید.



دندان های شما

دندان ها و لثه خود را صبح ها و شب ها قبل از خواب مسواک بزنید.



از مقدار کمی خمیر دندان حاوی فلوراید و یک مسواک نرم استفاده کنید.

دندان های کودکان را به محض درآمدن تمیز کنید، برای این کار از یک پارچه نرم تمیز استفاده کنید.

تا سن 18 ماهگی کودک؛ نیازی به استفاده از خمیردندان نیست.

اولین زمان معاینه دندانپزشکی کودکان بین 12 تا 18 ماهگی است.

لب بالایی نوزادان و کودکان خردسال را برای بررسی علایم اولیه پوسیدگی دندان بلند کنید.

خطوط سفید اطراف لثه روی دندانهای جلویی بالا می تواند نشانه پوسیدگی زودرس دندان باشد.



مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین را محدود کنید.



آب ساده بهترین نوشیدنی است.



در صورت کشیدن سیگار، به ترک آن فکر کنید.



برای دریافت کمک با خط تلفنی ترک سیگار (Quitline) به شماره 13 78 48 تماس بگیرید.

