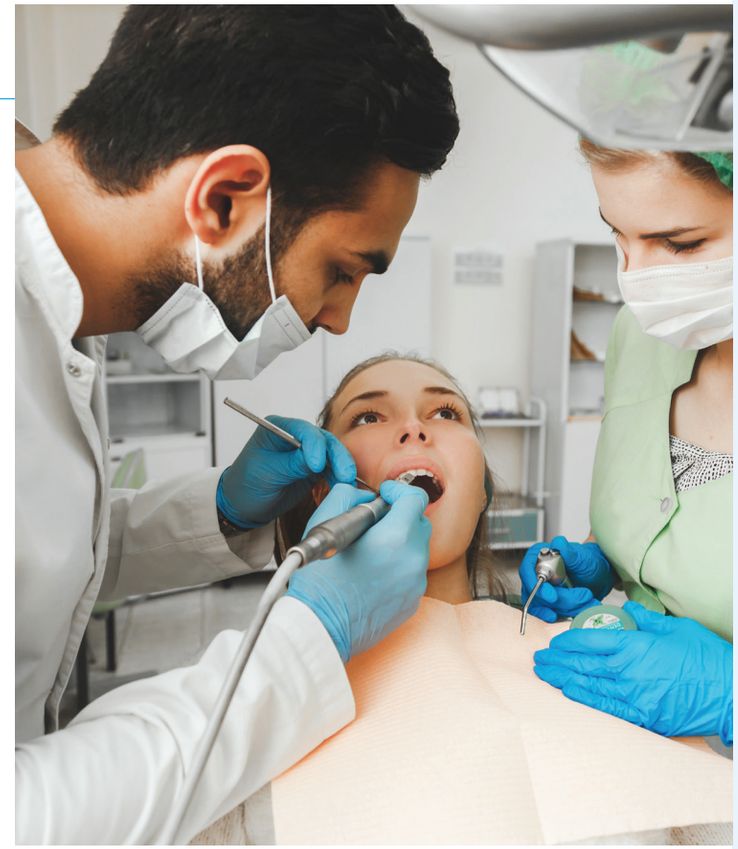
چطور دندان خود تان را سالم نگه دارید



کلینیک های دندان عمومی و مجانی

- چه اشخاصی واجد شرایط مراقبت مجانی دندان هستند؟
- اشخاص بزرگسالی که هم اکنون دارای کارت بازنشستگی، مراقبت صحی یا سالمندی هستند
- اطفال:
  - همه اطفال بین سنین 4 تا 10 سال
  - متعلمان 11 و 12 ساله ای که هم اکنون دارای کارت سنترلینک، مراقبت صحی یا مقرری ماهانه هستند
  - 0-3 ساله هایی که والدین شان هم اکنون دارای کارت سنترلینک، مراقبت صحی یا مقرری ماهانه هستند
  - 2-17 ساله هایی که واجد شرایط پلان مزایای دندان اطفال هستند

بین دفعات مراجعه به کلینیک دندان،
دندان های طفل خود را خودتان چک کنید.

دندان های سالم اطفال.

هم اکنون برای داکتر دندان وقت بگیرید.

هم اکنون برای داکتر دندان وقت بگیرید.

هم اکنون درمان فوری دندان خود را دریافت کنید.

1 خوب غذا بخورید

تا دندان های خود را سالم نگه دارید

شیوه های صحی و تندرستی:
سبزیجات، حبوبات، میوه، پنیر، ماست، نان یا آجیل.

از خوردن غذا های شیرین مانن کیک، بیسکت، آیس کریم یا شکلات خودداری کنید.

2 خوب و سالم بنوشید

آب شیر را بنوشید، چون سالم است و از دندان های شما محافظت میکند

آب دندان بهترین مورد است. چرا که حاوی فلوراید میباشد و به محافظت از دندان های شما کمک میکند.

از خوردن نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه و نوشیدنی های گاز دار و سبک خودداری نمایید.

3 آنها را خوب تمیز کنید

دندان های خود را صبح و شب مسواک بزنید

از خمیر دندان فلوراید و مسواک کوچک با بروس نرم استفاده کنید.

مسواک زدن دندان ها و لثه ها باعث کاهش مقدار باکتری هایی میشود که میتوانند باعث امراض دهان بشوند.

4 تندرست باقی بمانید

برای چک آپ و تمیزی دندان، سالی یک بار به داکتر دندان مراجعه نمایید.

برای چک آپ به کلینیک دندان مراجعه نمایید؛ منتظر نمانید در دندان آغاز شود.

دندان های اطفال

- شیر مادر بهترین غذای طفل است و تنها غذای و نوشیدنی به شمار میرود که تا حدود 6 ماهگی به آن نیاز دارند.
- طفل خود را با بطری در جای خواب نگذارید.
- بطری ها را تنها با شیر یا آب پر کنید.
- از 6 ماهگی استفاده از فنجان را آغاز کنید و در 12 ماهگی استفاده از بطری را متوقف نمایید.

دندان های اطفال

- دندان های شیری اطفال مهم هستند و باید به دقت از آنها مراقبت بشود.
- شما باید تا زمان رسیدن طفل خود به سن 8 سالگی، در مسواک زدن دندان هایش به او کمک کنید.
- قبل از اینکه طفل شما به 2 سالگی برسد، او رای برای اولین چک آپ اش به کلینیک دندان ببرید.
- کلینیک های دندان عمومی زیادی وجود دارند که مجانی هستند.