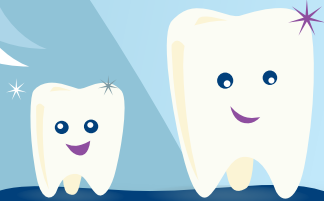


## چگونه مراقب سلامت دهان فرزندتان باشید

به فرزند خود دهانی  
سالم برای همه عمر  
تقديم کنید.

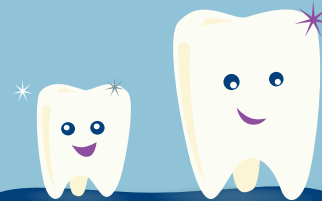


دندانهای سالم  
کودکان سالم

دندانپزشکی پیدا کنید و برای فرزند  
خود نوبت بگیرید.

درباره مراقبت از دهان فرزندتان  
اطلاعات بیشتری کسب کنید.

به دیگران هم بگویید که مراقبت از دهان  
کودکان اهمیت دارد.



دندانهای سالم  
کودکان سالم

Maryland Dental  
Action Coalition  
www.mdac.us

1

**تمیز نگاه دارید.** پیش از درآمدن  
دندانهای فرزندتان، لثه های او را تمیز نگاه  
دارید. وقتی که دندانها درآمدند، دو بار در  
روز، خصوصا پیش از خواب، با خمیر  
دندانهای حاوی فلوراید مسواک بزنید.

2

**به دندانپزشک مراجعه کنید.**  
اولین ویزیت پیش از اولین تولد.

3

**بدون بطری در رختخواب.** در  
زمان چرت زدن یا برای خواب شب به فرزند  
خود بطری ندهید.

4

**شیر یا آب بدهید.** به فرزند خود شیر  
یا آب بدهید؛ به آنها نوشیدنی های حاوی شکر  
بیشتر، مانند نوشابه های گازدار، آبمیوه یا  
پانچ ندهید.

5

**غذا، قاشق یا چنگال را  
مشترک استفاده نکنید.**  
اگر غذا یا وسایل مورد استفاده برای خوردن  
را در دهان خود گذاشتید، آنها را در دهان  
فرزند خود نگذارید، تا از پخش میکروبی  
که سبب ایجاد پوسیدگی در دهان می شوند  
جلوگیری شود.

# دهان فرزند خود را سلامت نگاه دارید

## در زمان بارداری چگونه از دهان خود مراقبت کنید

مراقبت از بهداشت دهانی در زمان بارداری نیز اهمیت زیادی دارد. سلامت دهان شما می تواند شما و بچه شما را تحت تاثیر قرار دهد.

**مسواک بزنید.** دو بار در روز (بویژه پیش از خواب) با خمیر دندانهای حاوی فلوراید مسواک بزنید.



**نخ دندان بکشید.** یک بار در روز

دندانهای خود را نخ بکشید. حدود یک فوت و

نیم (تقریباً 45 سانتیمتر) از نخ دندان را دور

انگشتان خود بپیچید. به آرامی بین همه دندانها

را نخ بکشید.



**به دندانپزشک مراجعه کنید.** در زمان بارداری، مراجعه به دندانپزشک خطری ندارد.

**میوه و سبزیجات میل کنید.** از مصرف غذاها و

نوشیدنی های حاوی شکر اضافه شده، مانند نوشابه گازدار،

آمیوه، آب نبات و شیرینی

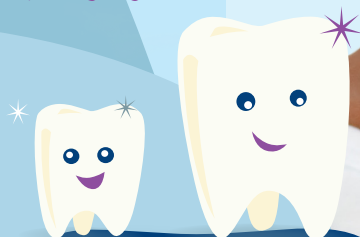
خودداری کنید.

دهان فرزند خود را

سلامت نگاه دارید؛ به

فرزند خود تا آخر عمر

دهانی سلامت تقدیم کنید.



دندانهای سالم  
کودکان سالم

**بهداشت دهان اهمیت زیادی دارد - حتی برای بچه ها و کودکان کم سال.**

- بهداشت دهانی نامساعد می تواند برای فرزند شما مشکلاتی در خوردن، صحبت کردن و یادگیری ایجاد کند.
- دندانهای بچه ها، فضای مورد نیاز برای دندانهای دائمی را حفظ می کنند.

**سلامت دهان برای سلامت کلی ضروری است.**

- پوسیدگی دندان می تواند برای فرزند شما درد و مشکلات سلامت جدی ایجاد کند.
- شما می توانید با مراقبت روزانه از دهان فرزند خود، از ایجاد پوسیدگی جلوگیری کنید.