سالم نگاه داشتن دندانها

Keeping Your Teeth Healthy (Farsi)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

برای اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت از دندان در اینترنت، لطفا از نشانی زیر بازدید کنید:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org

• • •

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر تهیه و اقتباس شده است:

Australian Research Center for Population Oral Health

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

به کودک خود کمک کنید که دندانهای سالم داشته باشد

کودکان دارای پوسیدگی دندان بعدا در زندگی خود با مشکلات دندان روبرو خواهند شد و ممکن است دارای دندانهایی باشند که صاف و مستقیم نباشند.

موارد زیر را رعایت کنید:

1. کودکان خود را در سال اول زندگی با شیر مادر تغذیه کنید.
2. کودک خود را در سن یک سالگی نزد دندانپزشک ببرید.
3. دندانهای کودک خود را با خمیر دندان به نرمی مسواک بزنید.
4. به کودک خود نوشیدنهای گازدار، آب میوه گازدار یا آب میوه پودر شده ندهید.
5. فقط به کودک آب میوه 100% طبیعی و آب با استفاده از فنجان بدهید—نه بطری.

تصاویر موجود در این بروشور توسط بنیاد هسپریان تهیه شده است.

پیشگیری مهم است

جلوگیری به معنی توقف درد و پوسیدگی دندان قبل از شروع درد می باشد. درمان پوسیدگی دندان یا تعویض دندان در ایالات متحده هزینه زیادی در بر دارد. پیشگیری از بیماریها قبل از وقوع بهتر از درمان آنان می باشد.

روش جلوگیری از پوسیدگی لثه و دندان

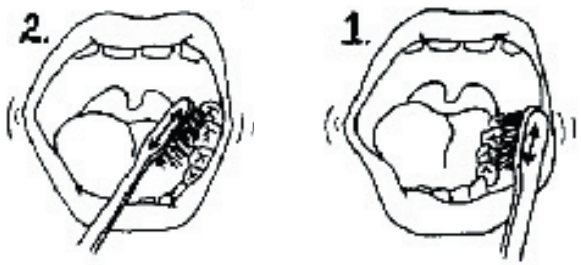
روشهای زیادی برای جلوگیری از پوسیدگی و آسیب دیدگی دندانها و لثه ها وجود دارد.

- دندانهای خود را روزی سه بار با خمیر دندان مسواک بزنید.
- از نخ دندان برای پاک کردن غذای باقیمانده در دندان استفاده کنید.
- سالی دو بار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید تا دندانهایتان تمیز شوند.
- مواد غذایی که حاوی قند نباشند را مصرف کنید.
- مقدار زیادی آب بنوشید.
- بعد از خوردن نوشابه گازدار دهان خود را با آب بشویید.
- هر سه ماه یکبار مسواک جدید خریداری کنید.

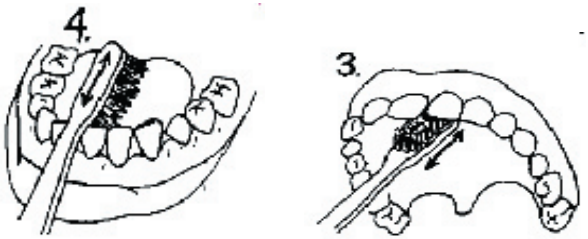
مراجعه به دندانپزشک

از دندانهای خود خوب مراقبت کنید. سالی دوبار نزد دندانپزشک رفته تا از دندانهایتان را تمیز کند، این کار ارزانتر از درست کردن دندان یا تعویض آنان می باشد. خدمات دندانی کودکان ممکن است در ایالت شما رایگان باشد. از کارمند پرونده خود مشاوره بگیرید.

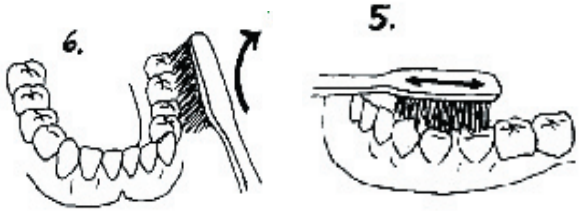
طرز مسواک زدن صحیح را به خانواده خود یاد بدهید.



مسواک زدن دندانها را فراموش نکنید.



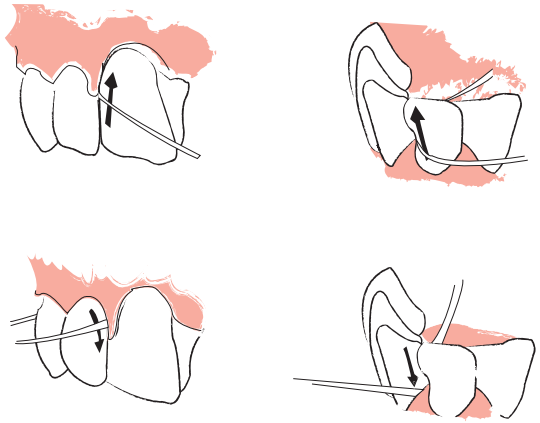
پشت و بالای دندانهای بالا را مسواک کنید.



لثه های خود را هم مسواک بزنید

می توانید روش صحیح استفاده از نخ دندان را به کودکان خود یاد بدهید

تمیز کردن دندان با استفاده نخ از آسیب رسیدن به لثه های شما جلوگیری بعمل می آورد.
هنگامی که از نخ دندان برای اولین بار استفاده می کنید ممکن است بخاطر ضعیف بودن لثه، خونریزی بوجود آید. مصرف نخ دندان را ادامه دهید و لثه های شما قویتر خواهند شد.
اشیاء تیز و خلال دندان می تواند به لثه های شما صدمه وارد کند یا باعث بیماری لثه یا عفونت شود. استفاده از دهان شویه به کشتن میکروبها در دهان شما که باعث ایجاد بوی بد می شود کمک می کند.



دهان شویه | خمیر دندان | نخ دندان