



چگونه از دندانها و دندانهای آسیاب سالم مراقبت کنیم؟

مهم است که به خوبی از دندانها و دندانهای آسیاب خود مراقبت کنید. آن وقت میتوانید خوب بجوید و به راحتی غذا بخورید. همچنین تعداد پوسیدگیها و التهاب لثه ها کمتر میشود. در این بروشور میتوانید بخوانید که چگونه از دندانها و دندانهای آسیاب خود به خوبی مراقبت کنید.

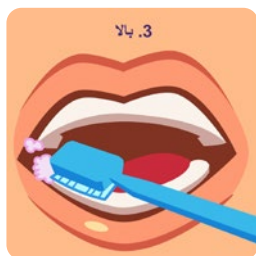
مسواک زدن دندانها



- دندان‌های خود را روزی دو بار، هر بار دو دقیقه مسواک بزنید، یکی بعد از صبحانه و دیگری قبل از خوابیدن.
- یک سانتی‌متر خمیر دندان کافی است.

• خمیر دندانی بخرید که رویش نوشته شده باشد: فلوراید. فلوراید دندان‌های شما را و دندان‌های آسیاب قوی‌تر می‌کند.

- اول دندان‌های فک پایین را مسواک بزنید 1. مسواک بزنید: 1. داخل دندان‌ها 2. بیرون دندان‌ها 3. روی دندان‌ها سپس دندان‌های فک بالا را به همین روش مسواک بزنید.



• آیا دندان‌های تان را شب مسواک زده‌اید؟ بعد از آن دیگر چیزی نخورید یا ننوشید. شما همیشه می‌توانید فقط آب بنوشید.

• بعد از مسواک زدن، خمیر دندان را از دهان خود بیرون بریزید. اگر خواستید، می‌توانید بعد از آن با مقدار کمی آب دهان تان را بشویید.

• روزانه یک بار از خلال دندان یا مسواک بین‌دندانی استفاده بکنید تا بین دندان‌ها تمیز شود. این کار را شب انجام بدهید.

• برای معاینه به دندان‌پزشک مراجعه کنید. برای اکثر مردم، دو بار در سال کافی است. بررسی می‌شود که آیا پوشیدگی دندان دارید و آیا لثه‌های شما سالم هستند یا خیر. دندان‌ها و دندان‌های آسیاب شما نیز تمیز می‌شوند.

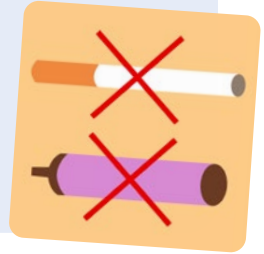


خوردن و نوشیدن



- اگر شیرینی بخورید، دندان شما زودتر دچار پوسیدگی می‌شود. بنابراین، شیرینی جات کمتری مصرف کنید. و کمتر نوشابه‌های گازدار و آبمیوه بنوشد، مثلاً آب سیب یا آب پرتقال.
- آیا چیزی خورده‌اید یا نوشیده‌اید؟ قبل از خوردن یا نوشیدن دوباره، دو ساعت صبر کنید. دندان‌های شما به استراحت نیاز دارند. نوشیدن آب همیشه مفید است.

- از نوشیدنی‌های الکلی دار استفاده نکنید. آیا می‌خواهید باز هم الکل بنوشید؟ این کار را هر روز نکنید و بیشتر از یک لیوان ننوشید.
- سیگار نکشید، حتی سیگار الکترونیکی هم نکشید.



آیا دندانها، لثهها یا دندانهای آسیاب شما درد میکنند؟
سپس نزد دندانپزشک وقت بگیرید.

کودکان

- آیا فرزند شما چیزی خورده یا نوشیده است؟ قبل از اینکه دوباره به کودک غذا یا نوشیدنی بدهید، دو ساعت صبر کنید. دندان‌ها به استراحت نیاز دارند. نوشیدن آب همیشه مفید است.
- به کودک خود شیشه آبمیوه یا لیموناد ندهید.
- آیا فرزند شما اولین دندانش را درآورده است؟ سپس دندان‌های کودک را روزی یک بار صبح و یک بار شب مسواک بزنید.
- برای کودکان 0 تا 5 سال خمیردندان با فلوراید کمتر بخرید، به جعبه خمیر دندان را نگاه کنید تا ببینید برای چه سنی است.
- به کودک خود تا 12 سالگی در مسواک زدن کمک کنید. همیشه دندان‌هایشان را یک بار بیشتر مسواک بزنید.
- وقتی اولین دندان درآمد، با کودک برای معاینه به دندان‌پزشک مراجعه کنید.



هزینه



- معاینه دندانپزشکی برای کودکان زیر 17 سال (شامل 17 سالگی هم) رایگان است. بیشتر هزینه های درمانی توسط بیمه درمانی پرداخت می شود.
- از سن 18 سالگی باید خودتان هزینه دندانپزشکی را پرداخت کنید. شما می توانید یک بیمه تکمیلی برای دندانپزشکی بگیرید.
- از دندانپزشک خود درباره هزینه های درمان بپرسید. همچنین می توانید بپرسید آیا گزینه های درمانی دیگری هم وجود دارد یا نه.

FARSI

سوالات دارید؟

به وبسایت www.allesoverhetgebit.nl مراجعه کنید.

این نشریه ابتکاری از KNMT است که توسط GGD/GHOR و Pharos پشتیبانی میشود.