



دندانهای شیری مهم هستند!

Tooth Tips 18 months – 6 years: Dari

18 ماه
- 6 سال

نکاتی در مورد دندانها برای خانواده ها

دندانهای شیری برای خوردن غذا، گپ زدن، و خندیدن مهم است. همچنان، دندانهای شیری جا را برای دندانهای دوران کلانسالی حفظ می کند و آنها را در محل شان راهنمایی می کند. پوسیدگی دندان می تواند باعث درد، مشکلات خواب و مشکلات در خوردن غذا گردد.

از 12 ماهگی به بعد اطفال باید از پیاله برای نوشیدن استفاده کند.



طفل شما می تواند آب نل یا شیر پر چرب ساده را از یک پیاله بنوشد.

از دادن آب میوه و دیگر نوشیدنی های شیرین خودداری کنید.



اطفال به آب میوه یا نوشیدنی های شیرین ضرورت ندارند. این ها سبب پوسیدگی دندان می شود. به جای آب میوه، میوه تازه بدهید.



آب نل یا شیر پر چرب ساده بدهید.



خوراکی های مختصر صحتی بدهید و دادن غذاهای شیرین را محدود یا از دادن آنها خودداری کنید.



خوردن غذاهای دارای شکر زیاد می تواند سبب پوسیدگی دندان شود.



این شامل میوه و سبزیجات تازه، ماست، پنیر، بسکویت خشک و ساندویچ می شود.

دندانها و بیره های طفل خود را روز دوبار پاک کنید



بالغان و اطفال 6 سال و بالاتر از خمیر دندان کم فلوراید اطفال به اندازه یک نخود استفاده کنید.



از 18 ماهگی تا 6 سال از خمیر دندان کم فلوراید اطفال به اندازه یک نخود استفاده کنید.



از برس دندان کوچک و نرم استفاده کنید. طفل خود را کمک کنید که دندانهای خود را صبح و شام بشوید. تا رسیدن به سن هفت سالگی، والدین باید طفل خود را کمک کنند.

دندانهای طفل شما پیش از عمر 2 سالگی باید معاینه شود

برای کسب معلومات بیشتر با پرستار صحت طفل و مادر یا داکتر خانوادگی خود صحبت کنید.

دندانهای طفل شما باید در 2 سالگی برای نشانه های اولیه پوسیدگی معاینه شود. این معاینه را پرستار صحت طفل و مادر، داکتر خانوادگی یا داکتر دندان شما می توانند انجام دهند.

مراجعه به داکتر دندان:

- تمام اطفال تا 12 سالگی می توانند به خدمات دولتی دندان مراجعه کنند. این خدمات برای دارندگان کارت مراقبت صحتی (health care card) مجانی و برای هر کس دیگر به هزینه کمتر در دسترس است.
- برای یافتن نزدیک ترین کلینیک دولتی دندان به شماره تلفون 1000 9341 (03) یا 1800 833 039 (بیرون از ملبورن) زنگ بزنید، یا از www.dhsv.org.au دیدن کنید.
- برای یافتن داکتر دندان خصوصی به یلو پیجز (yellow pages) مراجعه کنید.

کلینیک دندان محلی شما: