

# دندان های شیری مهم هستند!

Tooth Tips 12-18 months: Persian

18-12

ماهگی

## توصیه هایی در مورد دندان برای خانواده ها

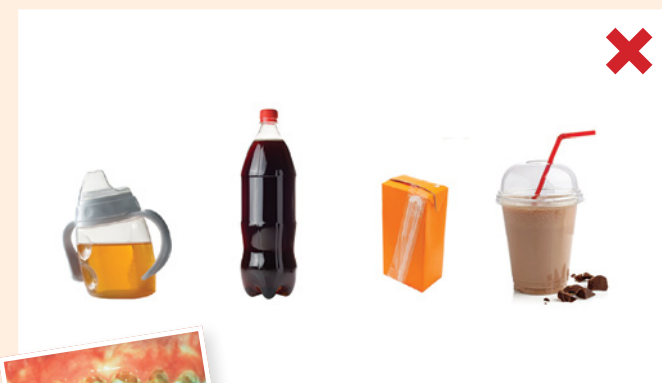
دندان های شیری برای غذا خوردن، صحبت کردن و لبخند زدن مهم هستند. دندان های شیری همچنین فضا را برای دندان های دائمی حفظ کرده و آنها را به سر جای درست هدایت می کنند. پوسیدگی دندان می تواند باعث درد شده و مشکلاتی در خوابیدن و خوردن ایجاد کند.

### پس از 12 ماهگی، کودکان به شیشه شیر احتیاج ندارند



کودک شما می تواند آب شیر یا شیر پرچرب ساده را از یک فنجان بنوشد.

### به کودکان آب میوه یا سایر نوشیدنی های شیرین را ندهید



کودکان به آب میوه یا نوشیدنی های شیرین نیاز ندارند. این مواد می توانند باعث پوسیدگی دندان شوند. به جای آب میوه، میوه تازه بدهید.



آب از شیر یا شیر پرچرب ساده بدهید.

## خوراک های سبک سالم بدهید و میزان مواد غذایی شیرین را محدود کرده یا از آنها اجتناب کنید.



خوردن غذاهایی با میزان شکر زیاد، می تواند منجر به پوسیدگی دندان بشود.



این شامل میوه و سبزی های تازه، ماست، پنیر و بیسکویت خشک و ساندویچ می شود.

## دندان ها و لثه کودک تان را دو بار در روز تمیز کنید



### 18 ماهگی تا 6 سالگی

به اندازه یک نخود از خمیر دندان کودکان با میزان فلوراید کم استفاده کنید.



### زیر 18 ماهگی

از آب استفاده کنید و خمیر دندان نزنید.



از یک مسواک کوچک نرم استفاده کنید. به کودکان تان کمک کنید که دندان هایشان را صبح و شب مسواک بزنند. والدین تا سن 7 سالگی فرزندشان باید به او کمک کنند.

## قبل از سن 2 سالگی، بدهید دندان های کودکان را کنترل کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با دندانپزشک، پرستار سلامتی مادر و کودک یا دکتر خانوادگی خود صحبت کنید.

جهت تشخیص نشانه های اولیه پوسیدگی، دندان های کودک تان قبل از سن دو سال باید کنترل بشوند. این کار را ممکن است پرستار سلامتی مادر و کودک، دکتر خانواده یا دندانپزشک انجام بدهد.

مراجعه به دندانپزشک:

- تمامی کودکان تا سن 12 سالگی می توانند به خدمات دندانپزشکی دولتی مراجعه کنند. این خدمات برای افرادی که کارت health care دارند رایگان است و برای سایر افراد هزینه کمی دارد.
- برای یافتن نزدیک ترین کلینیک دولتی می توانید با شماره 1000 9341 (03) یا 1800 833 039 (خارج از محدوده شهری ملبورن) تماس بگیرید یا به آدرس اینترنتی [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au) مراجعه کنید.
- همچنین می توانید دفترچه راهنمای تلفن (yellow pages) را چک کنید تا یک دندانپزشک خصوصی بیابید.

کلینیک دندانپزشکی محلی شما: