



كل جيداً

اشرب جيداً

نظف جيداً



رعاية أسنان مجانية



هل ترغب في معرفة
المزيد؟

تفضل بزيارة موقع Smile Squad الإلكتروني على
www.smilesquad.vic.gov.au



كل جيداً

من المهم تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية.

- اختر الأطعمة الطازجة بدلاً من الأطعمة المصنّعة.
- حد من الأطعمة السكرية والحلويات.

اختر الأطعمة اليومية:

- الفاكهة (طازجة أو مجمدة)
- الخضروات
- نبيئة ومطبوخة على البخار ومشوية)
- الحبوب والخبز والحبوب غير المطحونة
- الجبن أو الزبادي بالطعم الطبيعي
- اللحوم الخالية من الدهون والدجاج والسمك
- العدس والفاصوليا المطبوخة والتوفو والبيض
- تساعد منتجات الألبان على منع تسوس الأسنان.

الحد في بعض الأحيان من الأطعمة:

- الوجبات الخفيفة المصنوعة من حبوب الإفطار مع الموسلي والفواكه
- البسكويت الحلو والكعك والدوناتس
- الشوكولاتة والحلويات والمصاصات
- الإضافات التي يمكن فردها عالية السكر – العسل والبنّيق والمربى
- الأيس كريم والحلوى المصنوعة من الألبان
- الفاكهة المجففة

يمكن أن تؤدي الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر إلى تسوس الأسنان ويجب أن تكون محدودة، خاصة بين الوجبات.

اشرب جيداً

المشروبات الصحية مهمة لأسنان صحية.

- اشرب الكثير من ماء الصنبور.
- تناول الفاكهة الطازجة بدلاً من شرب عصير الفاكهة.
- الحليب الطبيعي أفضل من الحليب المنكه.

اختر المشروبات اليومية:

- الماء
- الحليب الطبيعي
- حليب الصويا بالكالسيوم



الفلورايد:

- يساعد على حماية الأسنان من التسوس.
- تحتوي معظم منازل ولاية فكتوريا على الفلورايد في مياه الصنبور.

الحد في بعض الأحيان من المشروبات:

- جميع عصائر الفاكهة
- المشروبات الغازية (بما في ذلك الخاصة بالحمية)
- المشروبات المركزة
- المشروبات الرياضية
- المشروبات الفوارة (الغازية)
- مشروبات الطاقة
- الماء المنكه
- الحليب المنكه ومشروبات الزبادي



نظف جيداً

تنظيف الأسنان لمدة دقيقتين، مرتين يومياً، يساعد على تفادي التسوس.

- يجب على الجميع تنظيف أسنانهم مرتين في اليوم، بعد الإفطار وقبل النوم.
- قد لا يزال الأطفال الأصغر سناً (أقل من ثماني سنوات) بحاجة إلى شخص بالغ لمساعدتهم على تنظيف أسنانهم.
- لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع www.dhsv.org.au

كيف تنظف أسنانك

1

أغسل أسنانك بالفرشاة في الصباح وفي الليل قبل النوم



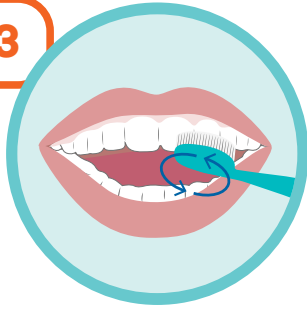
2

استخدم كمية صغيرة من معجون الأسنان بالفلورايد على فرشاة أسنان ناعمة



3

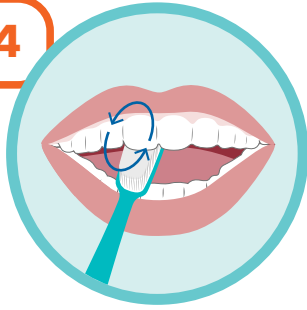
اغسل أسنانك وعلى طول اللثة بالفرشاة بحركة دائرية خفيفة.



ابدأ بالأسطح الخارجية

4

كرر ذلك على الأسطح الداخلية



5

استخدم حركة خفيفة ذهاباً وإياباً على أسطح المضغ



ابصق معجون الأسنان، ولكن لا تشطف بالماء

تأكد من تنظيف جميع الأسطح بالفرشاة: أعلى وأسفل، يساراً ويميناً، أسطح أمامية وخلفية