



اچھی غذا کھائیں  
خوب پانی پیئیں  
اچھی صفائی کریں



## دانتوں کا مفت علاج



کیا آپ مزید جانتا  
چاہتے ہیں؟

یہاں سمانل سکواڈ کی ویب سائٹ دیکھیں  
[www.smilesquad.vic.gov.au](http://www.smilesquad.vic.gov.au)



## اچھی غذا کھائیں

یہ اہم ہے کہ بہت سی مختلف صحت بخش غذائیں  
کھائی جائیں۔

- تیار غذاؤں کی بجائے تازہ غذائیں کھائیں۔
- چینی والے کھانوں اور ٹافیوں وغیرہ کو محدود رکھیں۔

روزمرہ کھانے کے لیے ان چیزوں کو چنیں:

- پھل (تازہ یا فریز کیے ہوئے)
  - سبزیاں
  - (کچی، بھاپ میں پکی اور خشک بھنی ہوئی)
  - اناج، روٹی اور ڈبل روٹی، سیریل
  - پنیر یا سادہ دہی
  - چربی کے بغیر گوشت، مرغی، مچھلی،
  - دالیں، بیکڈ بینز، ٹوفو اور انڈے
- دودھ اور دودھ کی مصنوعات دانتوں کو خراب ہونے سے بچاتی ہیں۔

ان چیزوں کو کبھی کبھار ہی کھائیں:

- میوزلی بارز، پھلوں
- والی بارز اور سٹیک بارز
- جو ناشتے کے سیریل سے بنتی ہیں
- میٹھے بسکٹ، کیک اور ڈونٹس
- چاکلیٹ، ٹافیاں اور لالی پاپ
- ڈبل روٹی پر لگانے کی زیادہ میٹھی چیزیں – شہد، ہیزل نٹ
- سپریڈ اور جیم
- آس کریم اور دودھ سے بنے میٹھے
- خشک پھل

چینی والی غذاؤں اور مشروبات سے دانت خراب ہو سکتے ہیں اور  
ان کا استعمال محدود رکھنا چاہیے، خاص طور پر دو کھانوں کے  
درمیانی وقت میں۔

## خوب پانی پیئیں

صحت بخش مشروبات صحت مند دانتوں کے لیے اہم ہیں۔

- نل کا پانی خوب پیا کریں۔
- پھلوں کا جوس پینے کی بجائے تازہ پھل کھائیں۔
- سادہ دودھ ذائقہ ملائے گئے دودھ کی نسبت بہتر ہے۔

روزمرہ پینے کے لیے ان مشروبات کو چنیں:

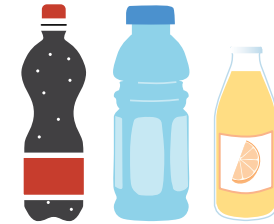


- پانی
- سادہ دودھ
- کیلشیم والا سویا ملک

### فلورائیڈ:

- دانتوں کو خراب ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔
- وکٹوریا کے زیادہ تر گھروں میں نل کے پانی میں فلورائیڈ شامل ہوتا ہے۔

ان مشروبات کو کبھی کبھار ہی پیئیں:



- تمام پھلوں کے جوس
- سوفٹ ڈرنکس (ڈائٹ ڈرنکس بھی)
- شربت/سکوائش
- سپورٹس ڈرنکس
- گیس والے (کاربونیٹڈ) مشروبات
- انرجی ڈرنکس
- ذائقہ ملا پانی
- ذائقہ ملے دودھ اور دہی کے مشروبات

## اچھی صفائی کریں

دن میں دو بار دو منٹ تک دانت برش کرنے سے دانت

خراب ہونے سے بچاؤ رہے گا۔

- ہر شخص کو دن میں دو بار اپنے دانت برش کرنے چاہئیں؛ ناشتے کے بعد اور سونے سے پہلے۔
- چھوٹے بچوں (آٹھ سال سے کم عمر) کو اب بھی ضرورت ہو سکتی ہے کہ کوئی بڑا دانت برش کرنے میں ان کی مدد کرے۔
- براہ مہربانی مزید معلومات کے لیے دیکھیں [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au)

## دانت کیسے برش کیے جائیں

1



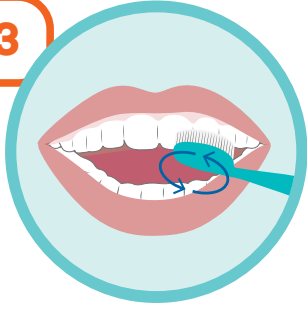
صبح دانت برش کریں اور رات کو سونے سے پہلے برش کریں۔

2



نرم ٹوٹھ برش پر مٹر کے دانے برابر فلورائیڈ ٹوٹھ پیسٹ لگا کر استعمال کریں۔

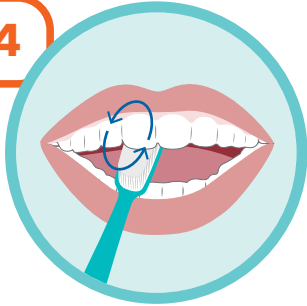
3



برش کو نرمی سے دائروں میں گھماتے ہوئے دانتوں اور مسوڑھوں کے ساتھ صفائی کریں۔

بیرونی سطحوں سے شروع کریں۔

4



پھر اسی طرح اندرونی سطحوں کی صفائی کریں۔

5



چبانے میں استعمال ہونے والی سطحیں برش کو آگے پیچھے ہلکی حرکت دیتے ہوئے صاف کریں۔

ٹوٹھ پیسٹ کو تھوک دیں لیکن پانی سے کلی نہ کریں۔

تمام سطحوں کو برش کرنا یقینی بنائیں: اوپر اور نیچے، بائیں اور دائیں، آگے اور پیچھے۔