



برای داشتن دندان های سالم  
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید



برای این که دندان های سالمی داشته باشید:

- تنقلات و نوشیدنی های شیرین را بیشتر از ۲ بار در میان وعده های یک روزتان نخورید.
- بعد از خوردن خوراکی های شیرین، حتما آب بخورید.
- شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرینی نخورید.



IEC.BEHASHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت  
دفتر سلامت دهان و دندان  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



**حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن  
و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید**

### **می دانید چرا؟**

هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید، دندان ها را پوسیده می کند. وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید، میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند. این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.



IEC.BEHASHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت  
دفتر سلامت دهان و دندان  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# دودوتا پاوت تره!

باقای آبر مسواک،  
خرید آدامس



برای داشتن دندان های سالم  
کفایت پوشاک و استفاده مسووم  
و همیشه با مسواک کنید





**حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن  
و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید**

### **می دانید چرا؟**

هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید، دندان ها را پوسیده می کند. وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید، میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند. این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.



IEC.BEHDA.SHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت  
دفتر سلامت دهان و دندان  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# دودوتا یادت نره!

روزی ۲ بار مسواک،  
هر بار ۲ دقیقه



حداقل دو بار در روز،  
یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن  
و یک بار هم شب ها قبل  
از خوابیدن مسواک بزنید.



# دودون یاوت تره!

دوونکی ایار مسواک،  
خریبار آدلیک



بگه یلار لار دودونکی، تون لیبیله شمسبه بقد  
لر مسواک گه زدن پیرن لاندان، هلا  
پا پانلی لاندان تحسیر گنید



# دودون بابت بزه!

بازی آیار مسواک،  
هر بار آدلبه



از طعم دندان حاوی  
فلوراید استفاده کنید



# دودوتا پاوت تره!

دوای آبار مسواک،  
خریدار آدنیسه



بامز اچقده حنلکم پد ائداتیم یئشگی  
ائداتیم یئشگی  
وانستیم یئشگی



# دودون یادت تیره!

دوونکی آیار مسواک،  
خریبار آدلیک



آزادان ششما  
باید همیشه خوب مراقبت کنین!







روز ملی بهداشت دهان و دندان: روزی ۲ بار مسواک بزنید، هر بار ۲ دقیقه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دو، دو تا یادت نره!  
روزی ۲ بار مسواک  
هر بار ۲ دقیقه







پنجاب سائنس، ٹیکنالوجی اور ماحولیات کونسل

## دور درگت پیمانہ 2021-22 روزی 2 بار مسواک، ہر بار 2 دہانیکہ

رد نمبر	موضوع	کل اسکور	تعداد	پرکھ
1	پنجاب سائنس، ٹیکنالوجی اور ماحولیات کونسل	100	100%	100%
2	پنجاب سائنس، ٹیکنالوجی اور ماحولیات کونسل	100	100%	100%
3	پنجاب سائنس، ٹیکنالوجی اور ماحولیات کونسل	100	100%	100%
4	پنجاب سائنس، ٹیکنالوجی اور ماحولیات کونسل	100	100%	100%
5	پنجاب سائنس، ٹیکنالوجی اور ماحولیات کونسل	100	100%	100%
6	پنجاب سائنس، ٹیکنالوجی اور ماحولیات کونسل	100	100%	100%
7	پنجاب سائنس، ٹیکنالوجی اور ماحولیات کونسل	100	100%	100%



روز شمار پویش



پوشش سلامت دهان و دندان، مهرماه ۱۴۰۴

# دو، دو تا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

ردیف	روزهای هفته	تاریخ	شعار	پیام
۱	شنبه	۱۹ مهر	دو، دو تا یادت نره! روزی دو بار مسواک، هر بار دو دقیقه	حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید.
۲	یکشنبه	۲۰ مهر	نخ دندان، دوست دندان	یک بار در شبانه روز، ترجیحا شب ها بعد از مسواک زدن، بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید.
۳	دوشنبه	۲۱ مهر	دندان سالم با تغذیه سالم	برای داشتن دندان های سالم، کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید.
۴	سه شنبه	۲۲ مهر	دندان ۶، دوست شما از ۶ سالگی تا پایان عمر	از دندان شماره ۶، باید خیلی خوب مراقبت کنید.
۵	چهارشنبه	۲۳ مهر	فلوراید سپر محافظ دندان	از خمیر دندان حاوی فلوراید و وارنیش فلوراید استفاده کنید.
۶	پنجشنبه	۲۴ مهر	دهان و دندان سالم با مراجعه منظم به دندانپزشکی	با مراجعه منظم به دندانپزشکی (هر شش ماه تا یک سال یک بار) دندان های سالمی داشته باشید.



دو، دو تا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

