



دو، دو تا یادت نره!

هر بار
۲ دقیقه



روزی ۲ بار
مسواک





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

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 شیرینی 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.

پس همیشه چند نکته مهم را به خاطر بسپارید:

اول این که مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین مثل شکلات، شیرینی، نوشابه چپس و پاستیل را کم کنید و به جای آنها میوه، شیر، پنیر، سبزیجات و آجیل بخورید. دوم این که هر روز با استفاده از مسواک، خمیر دندان و نخ دندان میکروب ها را به طور کامل از روی دندان ها حذف کنید.



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





مصرف زیاد خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین مثل شکلات، آب نبات، کیک، بیسکوئیت نوشابه، آبمیوه و تنقلات چسبنده مثل چیپس، پفک و لواشک باعث پوسیده شدن دندان هامی شوند. خوراکی ها و غذاهایی مثل میوه ها، سبزیجات، شیر، پنیر، تخم مرغ بادام و گردو را جایگزین کنید تا دندان های قوی داشته باشید.

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، حتماً آب بخورید.
- شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرینی نخورید.



یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن
بین دندان‌ها را با نخ دندان تمیز کنید





یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن، بین دندان‌ها را با نخ دندان تمیز کنید
مسواک زدن برای سلامت دندان‌ها کار مفیدی است، ولی نمی‌تواند بین دندان‌ها را تمیز کند. بین دندان‌ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان‌ها سالم بمانند و لثه‌ها بیمار نشوند.

چرا نخ دندان مهم است؟

- پلاک بین دندان‌ها، پراز میکروب‌های مضر است.
- وقتی شیرینی می‌خورید، آنها اسید می‌سازند و دندان‌ها خراب می‌شوند.
- نخ دندان این پلاک‌های آلوده را از سطح بین دندان‌ها پاک می‌کند.

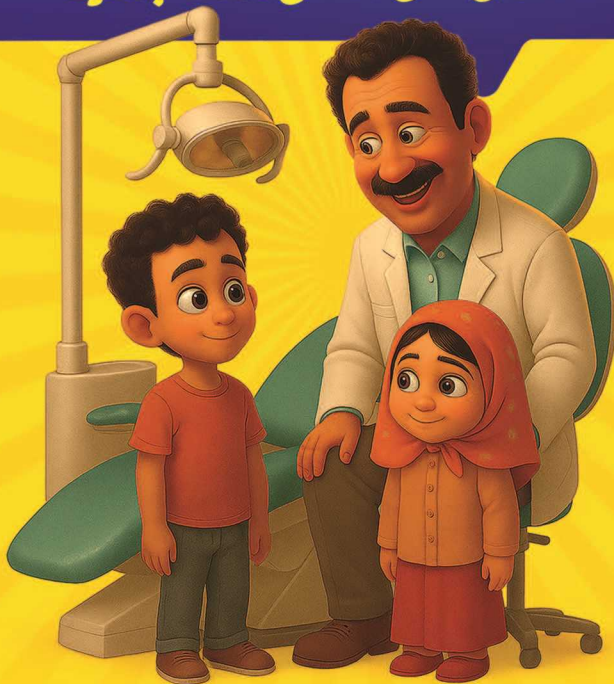
چه زمانی باید نخ دندان بکشید؟

- یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن.
- تا حدود ۹ سالگی، با کمک بزرگترها از نخ دندان استفاده کنید.
- و وقتی بزرگتر شدید، یعنی حدود ۹ تا ۱۱ سالگی خودتان یاد می‌گیرید چگونه نخ دندان بکشید.

چگونه نخ دندان بکشید؟

۱. یک تکه نخ دندان جدا کنید یا از یک نخ دندان کماتی شکل استفاده کنید.
۲. با کمک بزرگترها آن را بین دندان‌ها ببرید.
۳. آهسته و با دقت بین دندان‌ها را تمیز کنید.
۴. لثه نباید اذیت شود، آرام نخ بکشید و بالته‌های تان مهربان باشید.
۵. همه دندان‌ها، حتی دندان‌های آخر هم باید با نخ تمیز بشوند.

بامراجعه منظم به دندانپزشکی
دندان های سالمی داشته باشید



با مراجعه منظم به دندانپزشکی (هر ۶ ماه تا یکسال یک بار) دندان‌های سالمی داشته باشید.
دندانپزشک می‌تواند مشکلات کوچک مثل پوسیدگی دندان‌ها را قبل از این‌که
بزرگ شوند و دندان درد شروع شود، پیدا کند و به موقع دندان‌ها را درست کند.
دندانپزشک یا دستیارش روش‌های نگهداری از دندان‌ها را به شما آموزش می‌دهند،
مثلاً چطور صحیح مسواک بزنید یا از نخ دندان استفاده کنید.

پس به خاطر بسپارید:

هر ۶ ماه تا یک سال یک بار همراه بزرگترها به دندانپزشک مراجعه کنید.
معاینه دندانپزشکی منظم برای همه خیلی مهم است
و باعث می‌شود دندان‌ها و لثه‌های تان سالم بماند و
وقتی با دوستان تان حرف می‌زنید یا می‌خندید،
با داشتن دهان و دندان‌های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.





از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

خمیر دندان حاوی فلوراید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان ها
و همچنین دریافت واریش فلوراید توسط دندانپزشک یا مراقب سلامت،
دندان های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.

فلوراید در خیلی از مواد خوراکی و نوشیدنی ها مثل چای، ماهی، انگورو
سیب زمینی وجود دارد. فلوراید می تواند مینای دندان را محکم کند و جلوی پوسیدگی
دندان را بگیرد. برای مسواک زدن حتما از خمیر دندانی که فلوراید دارد استفاده کنید.
میزان استفاده از خمیر دندان با توجه به سن بچه ها فرق می کند، برای بچه های زیر سه سال،
مقدار خیلی کم، اندازه یک دانه برنج و برای بچه های بالای سه سال و دبستانی،
به اندازه یک نخود از خمیر دندان فلوراید دار کافی هست.
یادتان باشد که پس از پایان مسواک زدن بهتر است که دهان با آب شسته نشود و
فقط اضافه خمیر دندان خارج شود.

ممکن است دندانپزشک تان برای محکم تر شدن دندان ها، روی آنها واریش یا
ژل فلوراید بزند که استفاده از آن خیلی راحت است و همانند لاک زدن روی دندان ها می باشد.
این کار می تواند توسط مراقب سلامت هم انجام شود.



از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!



اولین دندان دائم که در سن ۶ سالگی در می آید، دندان شماره ۶ است که باید با رعایت بهداشت تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.

همه ما در کودکی، یعنی قبل از شش سالگی، تعداد ۲۰ دندان شیری داریم، بعد از سن شش سالگی، کم کم دندان های دائمی جای دندان های شیری را می گیرند، ما باید هم از دندان های شیری و هم از دندان های دائمی خیلی خوب مراقبت کنیم، اما دندان های دائمی اگر صدمه ببینند دیگر به جای آنها دندانی در نمی آید، در حدود سن ۶ سالگی، یک دندان مهم و جدید در دهان در می آید که نام آن، دندان شماره ۶ است. این دندان، اولین دندان دائمی شما است و باید تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.

حال چند نکته جالب درباره دندان شماره ۶:

- ۴ تا از آن در دهان داریم "دو تا بالا و دو تا پایین"
- پشت دندان های شیری در می آید و جای هیچ دندان شیری را نمی گیرد.
- کمک می کند غذا را خوب بجوید.
- و شکل صورت و فک را زیباتر می کند.

پس به خاطر بسپارید:

از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید تا همیشه کنار شما باشد.





IEC.BEHDAASHT.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

یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن
بین دندان‌ها را با نخ دندان تمیز کنید.



با این که مسواک زدن برای سلامت دندان‌ها کار مفیدی است ولی نمی‌تواند بین دندان‌ها را تمیز کند. بین دندان‌ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان‌ها سالم بمانند و لثه‌ها بیمار نشوند.

برای داشتن دندان‌های سالم
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید.



• تنقلات و نوشیدنی‌های شیرین را بیشتر از ۲ بار در روز نخورید.
• بعد از خوردن خوراکی‌های شیرین، حتماً آب بخورید.
• شب‌ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرینی نخورید.



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان‌ها و همچنین دریافت وارنیش فلوراید توسط دندانپزشک یا مراقب سلامت، دندان‌های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.



از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!

در حدود سن ۶ سالگی، یک دندان مهم و جدید در انتهای دندان‌های شیری درمی‌آید که نام آن، دندان شماره ۶ است. این دندان، اولین دندان دائمی شما است و باید تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.



دو، دو تا یادت نره!

روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

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.



با مراجعه منظم به دندان پزشکی دندان های سالمی داشته باشید.

هر ۶ ماه تا یک سال یک بار همراه بزرگترها به دندان پزشکی مراجعه کنید. معاینه دندان پزشکی منظم خیلی مهم است و باعث می شود دندان ها ولته های تان سالم بماند و وقتی با دوستان تان حرف می زنید یا می خندید با داشتن دهان و دندان های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.



HEC.BEHDASHT.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