



## هر روز دندانهای خود را مسواک بزنید:

- حداقل دو بار در روز - بعد از صرف غذا یا تنقلات مسواک بزنید.
- از خمیر دندانهای حاوی فلوراید استفاده کنید. فلوراید از پوسیدگی دندانها جلوگیری می کند.
- دندانهای خود را با آرامی با مسواک نرم مسواک بزنید.
- هر دفعه به مدت ۳ تا ۵ دقیقه مسواک بزنید.
- هر ۲ تا ۳ ماه یکبار از یک مسواک جدید استفاده کنید.
- زبان خود را برای جلوگیری از بوی بد دهان مسواک بزنید.



## لبخند زیبا برای بزرگسالان

دندانهای شما می بایست تا آخر عمر سالم بمانند. ولی میکروب و باکتری ها می توانند در دهان شما رشد کنند و باعث شوند که لکه های نرم و سیاهی بر روی دندانها (پوسیدگی دندان) بوجود آیند و لثه های قرمز و باد کرده که با آسانی خون بیافتند (بیماری لثه). این میکروبها همینطور می توانند در داخل بدن شما حرکت کرده و بر روی اعضای دیگر مانند قلب و ریه های شما تاثیر بگذارند. نگهداری مناسب از دندانها و مراجعه به دندانپزشک به شما کمک خواهد کرد که دهان و بدن خود را سالم نگاه دارید.

## غذاهای مناسب بخورید:

- برای سالم نگهداشتن دهان خود از غذاهای سالم مانند سبزیها و میوه های خام، پنیر، ماست و شیر استفاده کنید.
- نوشیدن و خوردن نوشابه ها و دیگر غذاهای شیرین را که به دندانهای شما می چسبند محدود کنید.

## سالی دو بار به دندانپزشک مراجعه کنید.

صبر نکنید تا موقع درد به دندانپزشک مراجعه کنید! دندانهای شما ممکن است مدت زمان طولانی پیش از آنکه شما متوجه آن شوید، در خطر خرابی باشند. با دندانپزشک خود در مورد سلامت عمومی و روش زندگی خود و موارد زیر صحبت کنید:

- اگر شما دیابت و یا بیماری های طولانی مدت دیگری دارید
- اگر شما ورزشهایی می کنید که احتمال تصادم دارند
- اگر شما دندان قروچه می کنید
- اگر فک شما هنگام جویدن و یا خمیازه کشیدن بی مقدمه میپرد و یا صدا می دهد

## دندانهای خود را یکبار در روز نخ بکشید:

- نخ دندان را جاهائی در بین دندانها بکشید که مسواک با آنها تماس پیدا نمیکند.
- بین دندانها و زیر لثه ها را برای پاک کردن جرم نخ بکشید.
- به نرمی عمل کنید تا به لثه های خود آسیب نزنید.

## سیگار نکشید:

برای کاهش احتمال سرطان دهان، زردی دندانها، بوی بد دهان و مشکلات دیگر، سیگار کشیدن و جویدن تنباکو را ترک کنید. اگر برای ترک سیگار به کمک نیاز دارید با پزشک خود صحبت کنید.

## چنانچه سؤالی دارید، حتماً آن را با دندانپزشک خود مطرح کنید