



## مراقبت های عامه صحتی دندان

مهم است که از دندان های خود خوب مراقبت کنید و آنها را عاری از مریضی نگه دارید.

### صحتی

مهم است که به مراقبت خوب از دندان های خود بپردازید، بناء بتوانید دندان های خود را نگه دارید و از آنها طی عمر خود استفاده نمایید. زمان برآش زدن دندان ها سیستماتیک باشید، بطوری که تمام سطوح، به شمول در میان و پشت دندان ها تمیز شوند. جهت تمیز کردن بین دندان ها، از خلال دندان یا برآش های بین دندانی استفاده میشود. با متخصص صحتی دندان/داکتر دندان خود بررسی کنید چه چیزی برای شما بهتر است.

### توصیه های ریاست صحت عامه

(ppm NaF ریاست صحت توصیه میکند که کدام روز صبح و شب بعد از غذا، برآش زدن با خیر دندان طعم فلوراید (1000-1500 انجام شود. برای اینکه فلوراید بر روی دندان ها اثر بگذارد، دهان خود را با آب پس از برآش زدن شستشو ندهید. اعتقاد بر این است که در این صورت تاثیر فلوراید خمیر دندان بیشتر خواهد بود چرا که اجازه میدهد مدت طولانی تر بر روی دندان ها بماند. شماری از مریضان ضرورت به مکمل فلوراید اضافی دارند، با متخصص صحتی دندان/داکتر دندان خود بررسی کنید که این درموردتان صدق میکند یا نخیر.

### توصیه های تغذیه

- وعده های غذایی منظم داشته باشید، به دلیل اینکه بدن ضرورت به فرصت برای حذف قند و باکتری ها از دهان دارد. مهم است که اجازه دهید دندان های شما از مصرف غذا و نوشیدنی استراحتی داشته باشند، البته آب موردی ندارد.
- نوشیدن آب در زمان تشنگی، همچنان در صورتیکه شما طی شب تشنه میشوید.
- مصرف مکرر غذاهای قندی و نوشیدنی ها میتواند ریسک پوسیده شدن دندان را افزایش دهد.

### حقوق تحت قانون سرویس ها صحتی دندان

تداوی استثناء به تداوی تمام مورد در این، دارند رایگان دندان تداوی عامه دندانپزشکی های کلینیک در سال 0-18 از اطفال تمام میکند صدق دندان متخصص یک در ارتودنسی

در دندانپزشکی رایگان تداوی مستحق همچنان شما، (ماه 3 از بیش) میکنید زندگی نهاد یک در یا دارید حقوق خانگی مراقبت در شما اگر هستید عامه دندانپزشکی های کلینیک

از سالی که شما 19 ساله میشوید، شما حق تداوی دندان را با قیمت کاهش یافته برای یک مدت زمانی دارید. با نزدیکترین کلینیک دندانپزشکی تان چک کنید که این چه مدت صدق میکند. بعضی از امراض همچنان ممکن به شما حقوق قیمت کاهش یافته برای تداوی دندان را بدهد. اگر این ممکن در مورد شما صدق کند با متخصص حفظ الصحه/دندان دندان تان چک کنید