

# 5 مرحله

برای

# لیبختندی

# صحتمند



دندان های صحتمند بالای جویدن، گپ و گفت زدن و ظاهر تان مهم استند.

**بالای دندانی صحتمند:**

1. دوبار در روز مسواک بزنید
2. هر روز نخ دندان بکشید
3. از غذاهای شیرین پرهیز کنید
4. از نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید
5. دو بار در سال به داکتر دندان مراجعه کنید

# اصول مسواک زدن



**سوال.** بالای برس دندان زدن چه چیزی را باید مصروف کنم؟

شما به یک برس دندان نرم و کریم دندان با فلوراید ضرورت دارید.

**سوال.** چقدر کریم دندان ضرورت دارم؟ به اندازه یک نخود.

**سوال.** چه مدت به برس دندان زدن ضرورت دارم؟ دو دقیقه مسواک بزنید.

**سوال.** چرا باید نخ دندان مصروف کنم؟ نخ دندان کشیدن میتواند مواد غذایی و پلاک هایی را که برس دندان تان نمیتواند به آنها برسد از بین ببرد.

**سوال.** چطور نخ دندان بکشم؟ حدود **18** اینچ نخ دندان مصروف نمایید لیکن حدود دو اینچ بین انگشتان خودتان باشد تا منحنیث مصروف سازی آن راحت باشید. به آرامی نخ دندان را بین دندان هایتان قرار دهید و از انحنای دندان ها پیروی کنید.

ریاست صحتی و سرویس های افراد مسن میسوری  
پروگرام صحتی دهان و دندان

health.mo.gov/oral health ✕ 573.751.5874

یک صاحب کار با فرصت برابر/اقدام مثبت

سرویس های ارائه شده به اساس عدم تبعیض

افرادیکه ناشنوا، کم شنوا یا دارای ناتوانی گفتاری استند میتوانند با

نمبر 711 یا 1-800-735-2966 به تماس شوند.