

## مشوره های خوب در بارهٔ دندانهای کودکان

فرزند خود را  
کمک کنید تا  
صبحها و شبها  
دندانهای خود را با  
کرم دندان  
فلوراید برس کنند.



کرم دندان فلوراید  
دندانها را حفاظت  
نموده و آنها را  
تقویت میکند.



آب بهترین  
نوشابه میباشد  
شما میتوانید که  
آب تل را  
مستقیماً بنوشید.



### اینرا عادت خود قرار دهید:



که دندانهای خود را صبح و شب با کرم دندان  
فلوراید برس کنید.



که فرزند شما را با دندانهای پاک خواب ببرد.



که دندانهای شما دست کم دو ساعت در وسط  
اوقات غذاخوری استراحت کنند.



که در هنگام تشنگی به فرزند شما آب داده شود.

### کرم خوردگی دندان چیست؟

کرم خوردگی دندان و سوراخ دندان با هم یک چیز اند.

### چرا دندان انسان کرم خوردگی پیدا میکند؟

برخی از باکتریهای دهن، شکر را که میخوریم و مینوشیم به  
تیزاب تبدیل میکنند که سبب شاریدگی دندانها شده و سپس سوراخ  
میشوند.

### شکر بسیار در کجا میباشد؟

- نوشیدنیهای شیرین مانند کوکاکولا و دگر نوشیدنیهای شیرین
- شربت
- چای و قهوه شیرین
- چاکلیت، کیک و کله و شیرین
- شهد و میوه خشک

مصرف شیرینی باب را برای یک روز در هفته نگهدارید.

### حال دندانها خوب میباشد که بین هر وقت غذا دست کم ۲ ساعت وقفه باشد

= شیرینی کم  
خطر کم کرم  
خوردگی



= شیرینی بسیار  
خطر فراوان کرم  
خوردگی

