## چیکار کنیم دندان های ما خراب نشود؟

- باید مرتب و درست با خـمـیـردنـدان مسواک بزنیم.

- نخ دندان بکشیم.

## چیکار کنیم دندان های ما خراب نشود؟

- غذاهای سالم بخوریم و تنقلات نخوریم.

- شش ماه یکبار پیش دندانپزشک بریم.

# سلامت دهان و دندان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

**مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت**

## چرا باید به سلامت دهان و دندان اهمیت بدهیم؟

سلام بچه های عزیز

آیا می دانیدکه رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان هم باعث بیماری های مربوط به دهان می شود و هم می تواند سلامتی قسمت های دیگر بدنتان را به خطر بندازد مثل قلب ومغز.

تازه مهم ترین بیماری دهان و دندان پوسیدگی دندان ها می باشد.

## چطوری بفهمیم دندان های ما پوسیده شده؟

مینای دندان های ما تغییر می کند( اولش سفیدگچی می شود بعد قهوه ای و سیاه )

- بوی بد دهان
- درد گرفتن دندان های ما وقتی داریم غذا می خوریم یا دندان های ما را روی هم فشار می دهیم.
- موقع خوردن غذاهای گرم،سرد،ترش،شیرین،اذیت می شود.
- وقتی غذا در دندان های ما بماند یا وقتی نخ دندان می کشیم، نخ دندان پاره بشود.

## علت بیماری های دهان ودندان

اگر بعد از خوردن غذا دندان های ما رو تمیز نکنیم میکروب های دهان با خرده های غذا و میکروب ها روی دندان می مانن که نرم و چسبنده اند. وقتی مسواک می زنیم یا نخ دندان می کشیم تمیز می شوند.

ما نباید بگذاریم روی دندان های ما غذا بماند چون باعث خراب شدن دندان های ما می شود.