

اهمیت سلامت دهان و دندان



مسواک زدن منظم:

حداقل دوبار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک زدن به کاهش پلاک دندانی و جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک میکند.

استفاده از نخ دندان:

برای جلوگیری از بیماری های لثه و پوسیدگی، استفاده روزانه از نخ دندان برای تمیز کردن فضاهای بین دندانی که مسواک به آنها دسترسی ندارد، ضروری است



معاینات منظم دندانپزشکی:

افراد حداقل یک بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنند تا معاینه و پاکسازی حرفه ای انجام شود. این معاینات به مشکلات زودهنگام کمک می کند.



تغذیه سالم:

مصرف متعادل غذاها و نوشیدنی های سالم، به ویژه محدود کردن مصرف قندها، برای حفظ سلامت دهان اهمیت دارد. ADA توصیه میکند که از غذاهای غنی از قند پرهیز شود.



استفاده از محصولات حاوی فلوراید:

استفاده از خمیر دندان و دهان شویه های حاوی فلوراید به تقویت مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی کمک میکند.



تهیه کنندگان : رویا صادقی

اناهیتا سرابندی

بهرام قلندرزهی

