

5 نصائح تجعلك تبتسم.

قم بتفريش أسنانك باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد لمدة دقيقتين ، مرتين في اليوم

بالنسبة للأطفال دون سن الخامسة ، استخدم فرشاة أسنان ناعمة مع مسحة صغيرة من معجون أسنان فلورايد كامل الفلورة (على الأقل ١٠٠٠ جزء في المليون).

بالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن خمس سنوات ، استخدم فرشاة أسنان ناعمة مع قطرة بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان فلورايد كامل الفلورة (على الأقل ١٠٠٠ جزء في المليون).

ساعد الأطفال دون سن الثامنة على تنظيف أسنانهم بالفرشاة.

تجنب مشاركة فرشاة الأسنان لأن هذا ينتشر الجراثيم التي تسبب تسوس الأسنان. استبدل فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر.

ينصح ببصق معجون الاسنان بعد تنظيف الاسنان بالفرشاة و عدم شطفه بلماء

الفلورايد في معجون الأسنان يساعد على منع تسوس الأسنان.جنب الأكل أو الشرب بعد تفريش أسنانك ، خاصة في الليل حتى يتمكن الفلورايد من مواصلة العمل لحماية وتقوية الأسنان.

شرب مياه الصنبور والحليب

مياه الصنبور مجانية وآمنة للشرب وخالية من السكر ومعظم مصادر المياه في ولنجتون مفلورة لدعم صحة الفم. الماء هو أفضل مشروب عند ممارسة الرياضة وتذكر أن ترتدي وقاية فم عند ممارسة الرياضة.

تناول وجبات خفيفة بدون سكر مضاف

اختيار وإعداد الأطعمة الخالية من السكر. قلل من الوجبات الخفيفة السكرية من حين لآخر.

رعاية أسنان مجانية لعمر أقل من 18 عامًا

العناية بالأسنان مجانية منذ الميلاد وحتى عيد ميلادك الثامن عشر.

من المهم الذهاب لفحص الأسنان كل ١٢ شهرًا.

إذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات أو لديك أي مشكلة اتصل بالرقم

0800 825 583

أو قم بزيارة

www.beehealthy.org.nz



Bee Healthy
Regional Dental Service



0800 TALK TEETH (825 583) | www.beehealthy.org.nz

الأسئلة الشائعة:

مواقع عيادة بي هيلثي لطب الأسنان:

Wellington

Miramar, Miramar Central School,
38 Park Road

Newtown, Selby House,
175a Adelaide Road

Johnsonville, Raroa Intermediate
School, 39 Haumia Street

Porirua

Cannons Creek, Brandon Intermediate
School, 32 Driver Crescent

Titahi Bay, Titahi Bay School,
11 Kura Street

Hutt Valley

Alicetown, Hutt Central School,
6 Railway Avenue

Petone, Petone Central School,
20 Britannia Street

Naenae, Naenae Intermediate School,
100 Walters Street

Wainuiomata, 14 Rata Street

Stokes Valley, Koraunui School,
47 Montgomery Street

Trentham, Trentham School,
2 Moonshine Road

Kāpiti Coast

Paraparaumu, Paraparaumu School,
Ruapehu Street

Raumati Beach, Raumati Beach
School, 26-34 Raumati Road

إن خدمة بي هيلثي الإقليمية لعلاج الأسنان Bee

Healthy Regional Dental Service هي خدمة

اجتماعية مجانية لطب الأسنان للأطفال دون سن 18 عاماً
في منطقة مدينة ولونغتون وضواحيها.

يتم تسجيل الأطفال المولودين في منطقة ولونغتون عند
ولادتهم. من المقرر أن يخضع الأطفال لفحوصات سنوية
للأسنان مع معالج الأسنان منذ عيد ميلادهم الثاني.

يتم فحص أسنان الأطفال في عمر ما قبل المدرسة
بمواعيد في أقرب عيادة بي هيلثي للأسنان Bee
Healthy Dental.

ويخضع أطفال المدارس لفحص أسنانهم السنوي من خلال
سيارة بي هيلثي Bee Healthy المتنقلة في مدرستهم.
ستعلمك مدرستك إذا لم تتمكن سيارة الفحص المتنقلة من
زيارة المدرسة. سوف تحتاج إلى الاتصال ببي هيلثي -
Bee Healthy لتحديد موعد للفحص.

يتلقى المراهقون رعاية أسنانهم من طبيب أسنان في
مجتمعهم والذي سيستمر في تقديم رعاية أسنان مجانية لهم
* لغاية عيد ميلادهم الثامن عشر (* باستثناء علاج تقويم
الأسنان).

اتصل ببي هيلثي – Bee Healthy لغرض:

- تسجيل طفلك
- حجز أو إعادة تحديد موعد للفحص
- لمزيد من المعلومات

ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، 8am - 4:30pm

هاتف: 0800 TALK TEETH (0800 825 583)

عبر الإنترنت: www.beehealthy.org.nz

بريد: Private Bag 31 907, Lower Hutt 5040

Bee Healthy
Regional Dental Service



0800 TALK TEETH (825 583) | www.beehealthy.org.nz