

مراقب دندان



های خود باشید

نام: _____

یادداشت برای والدین و مراقبت کنندگان

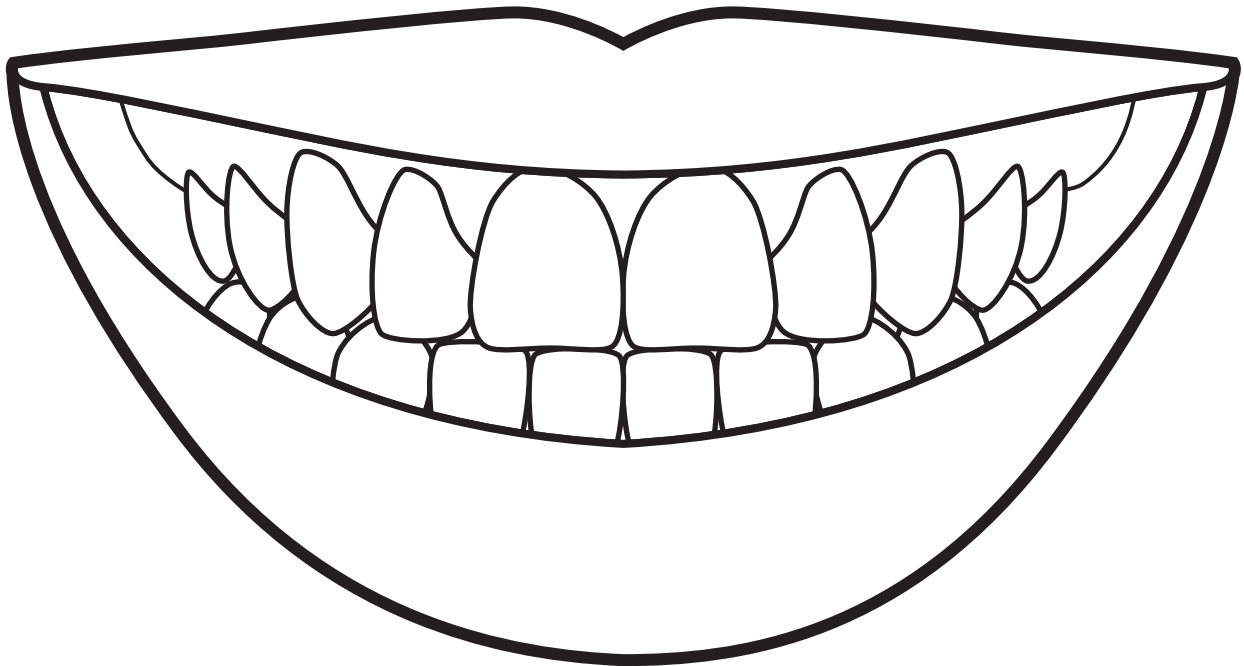
مرکز کنترل و وقایه از امراض این کتاب فعالیت را آماده کرده است تا به والدین یک راه فعالانه را برای صحبت با اطفال خودشان در مورد روشهای مراقبت از دندان های آنها ارائه کند. عادت های منظم صحت دهان و دندان، مثل برس زدن، تار دندان کشیدن و مراجعه منظم به داکتر دندان میتواند به جلوگیری از خراب شدن دندان کمک کند. این کتاب فعالیت برای اطفال 3-8 ساله توصیه میشود.



فعالیت های رنگ آمیزی

به یاد داشته باشید که دندان های خود را دو مرتبه در روز و هر مرتبه دو دقیقه با کریم دندان حاوی فلوراید، برس بزنید.

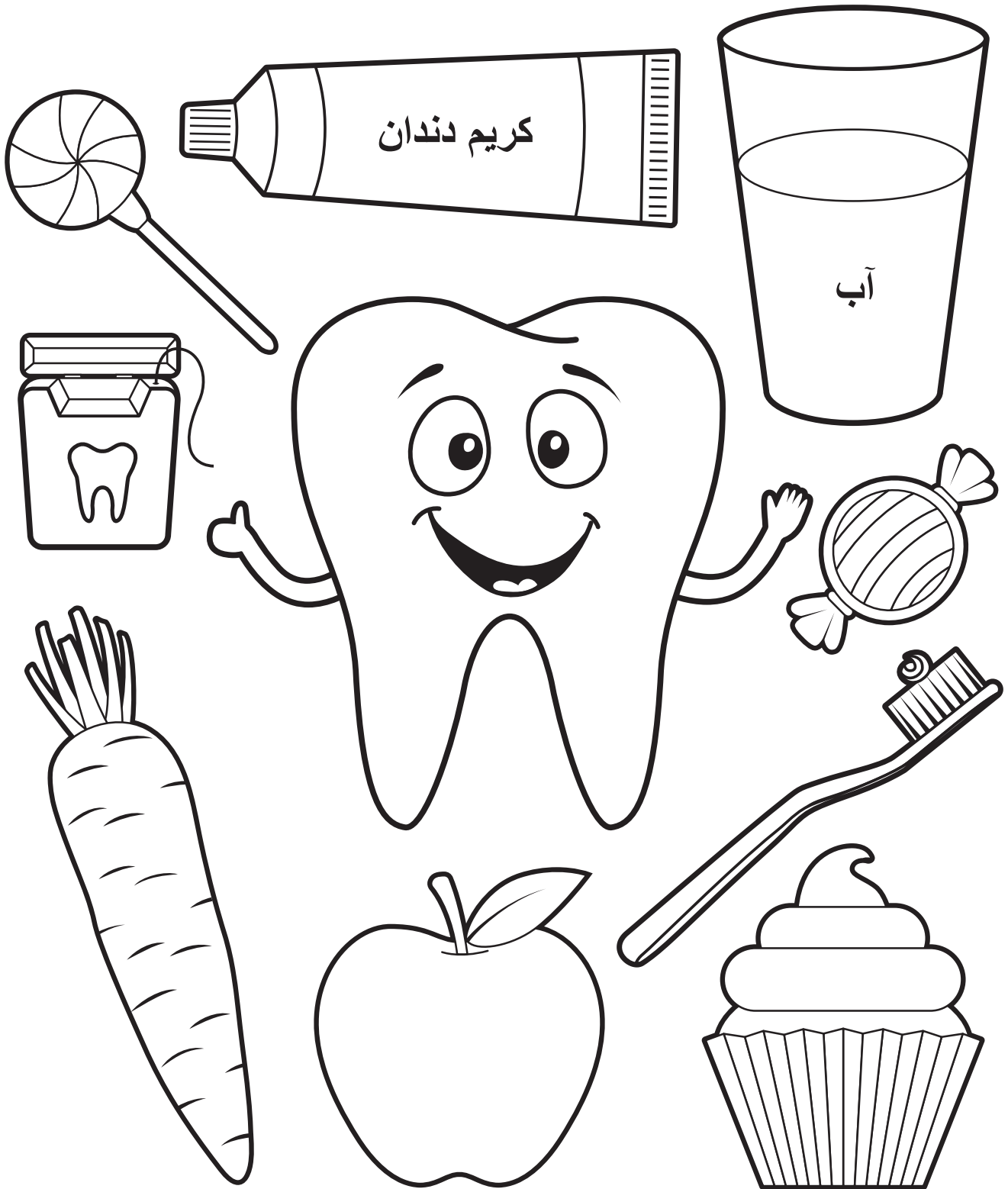
دندان های ذیل را با رنگ مورد علاقه خود رنگ کنید!



آیا شما میتوانید شمار کنید که در این تصویر چند دندان باید برس شود؟ _____

از دندان های خود در مقابل خراب شدن دندان محافظت کنید

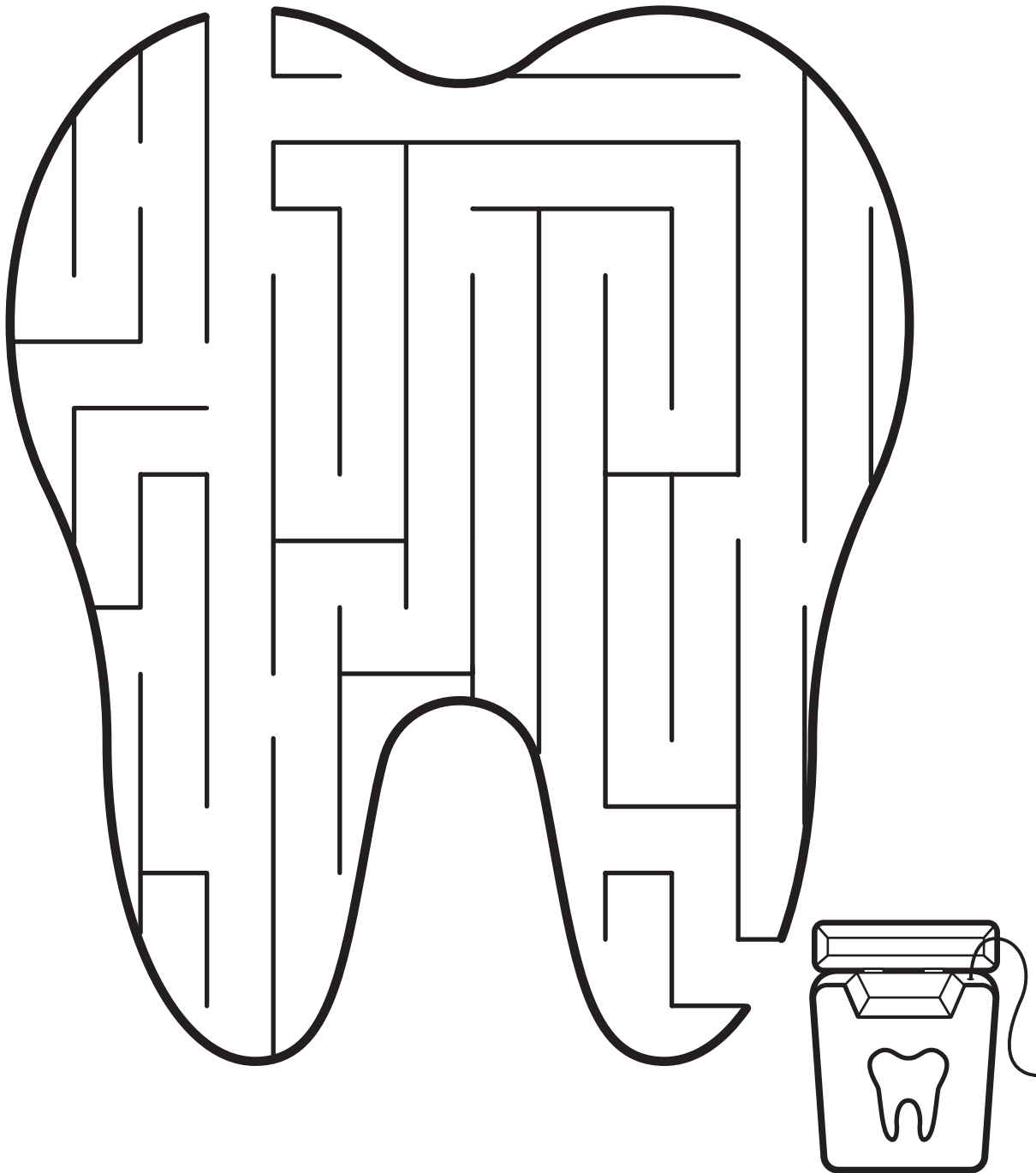
چیزهایی را رنگ کنید که برای دندان شما فایده مند هستند و بالای چیزهایی که برای شما خوب نیستند علامت چلیپا X بکشید.



فعالیت پازل ماریچ دندان

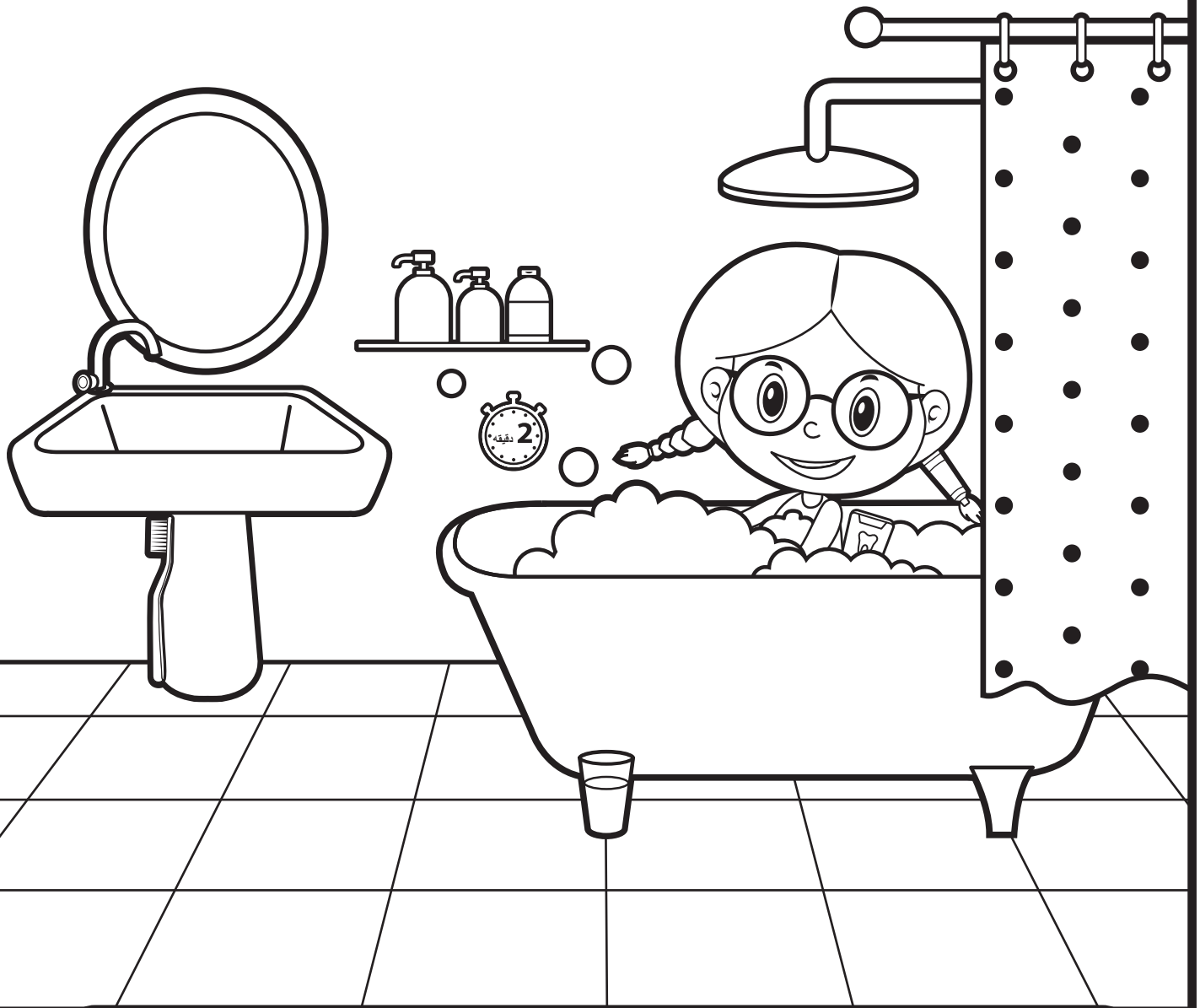
به یاد داشته باشید که هر روز دندان های خود را تار دندان بکشید.
آیا میتوانید کمک کنید که تار دندان در تمام اطراف دندان کشیده شود؟

شروع



جستجو و پیدا کنید

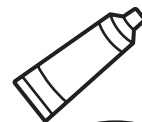
آیا میتوانید این موارد پنهان را در این تصویر پیدا کنید؟



تار دندان



دهان خندان



کریم دندان



تایمر 2 دقیقه ای



برس دندان



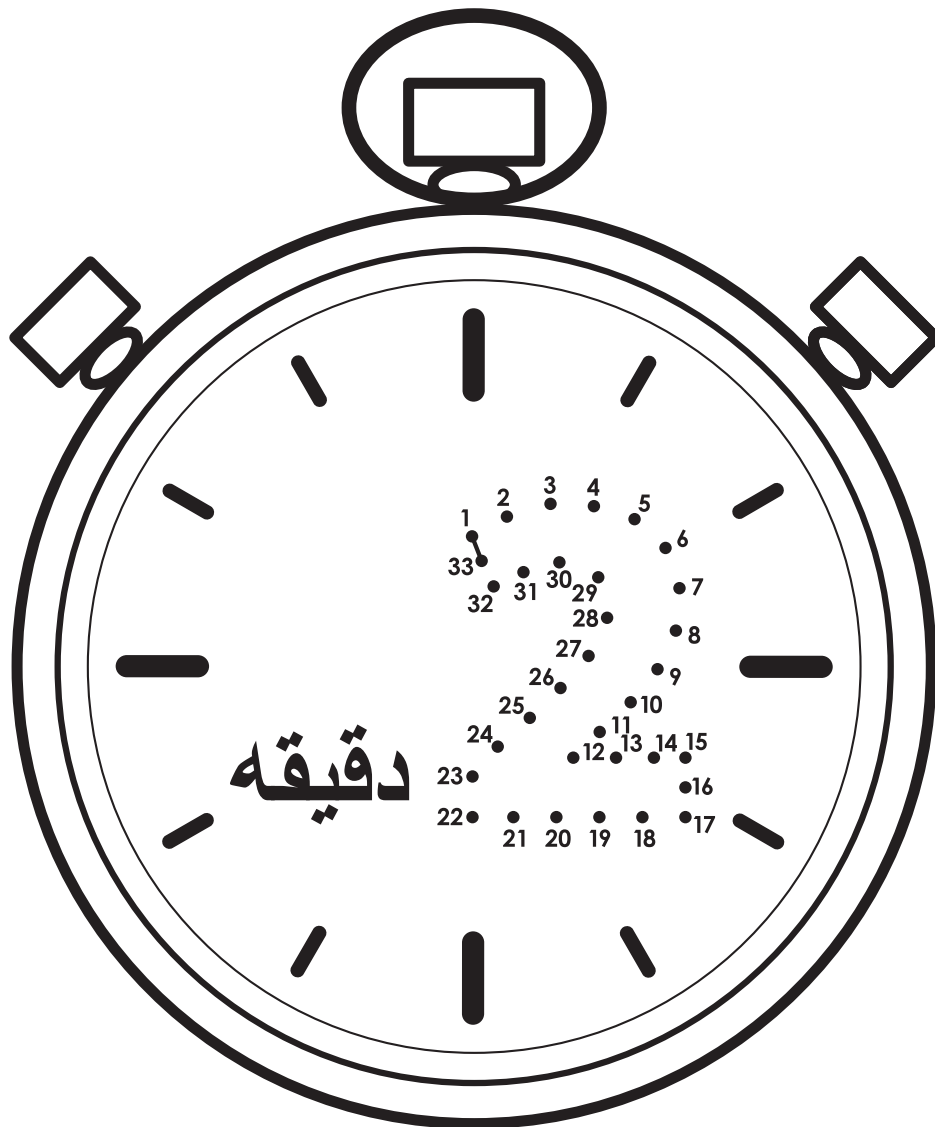
گیلاس آب

نقطه ها را به یکدیگر وصل کنید

آیا میدانستید که شما باید حداقل بمدت دو دقیقه در صبح و شب قبل از خواب، دندانهای خود را برس بزنید؟ شنیدن دو دقیقه آهنگ مورد علاقه شما در زمان برس زدن دندان ها به شما کمک میکند.

آهنگ یا تایمر خود را برای هرمرتبه برس زدن دندان، بمدت دو دقیقه تنظیم کنید. انجام این کار میتواند به از بین بردن تمام میکروب هایی که ممکن است بالای دندان های شما باشد کمک کند.

قهرمان صحت دهان و دندان باشید! نقطه ها را به یکدیگر وصل کنید تا یک وسیله زمانبندی مفید پیدا کنید!



کار عالی

(نام شما)

در مورد صحت دهان و دندان چیزهای زیادی یاد گرفته است!

برای اینکه یک قهرمان صحت دهان و دندان باشید، به یاد داشته باشید که:

• دندان های خود را دو مرتبه در روز برس بزنید!

• روزانه دندان های خود را تار دندان بکشید!

• بعضی غذاهای شیرین، میوه و سبزیجات بخورید!

• از آب نلی که فلوراید دارد بنوشید!

• به شکل منظم به داکتر دندان خود مراجعه کنید!



چیزهایی که من یاد گرفتم عبارتند از:

_____ **1**

_____ **2**

_____ **3**

