

# دندان‌های خوب، صحت خوب

الفا بزرگ صحت دندان برای حرفه‌ای‌های کوچولو



## دندان‌های زیبا

تمیز کردن نادرست دندان‌ها عامل اصلی کرم‌خوردگی آن‌هاست. داخل جرم‌های دندان، باکتری‌های نامرئی سریعاً، شکر بازممانده‌های غذایی را در دهن به اسید تبدیل می‌کند. این اسید باعث ایجاد حفره یا سوراخ در مینای دندان می‌شود. این‌طور کرم‌خوردگی یا پوسیدگی دندان بوجود می‌آید. دندان‌های پوسیده یا کرم‌خورده حساس شده و درد می‌کنند. چطور می‌توانی از این روند (کرم‌خوردگی) جلوگیری کنی:

- 2 بار در روز، 2-3 دقیقه مسواک بزنید. حتماً قبل از خواب! ☺
- استفاده از خمیردندان به اندازه یک نخود کافی است! مهم این است که خمیردندان حاوی فلورید باشد. ☺
- اجازه دهید مادر یا پدر دندان‌های‌تان را دوباره مسواک بزند. ☺
- شام بعد از مسواک فقط آب بنوشید و هیچ‌چیز نخورید. ☺
- با برس دندان الکترونیکی دندان‌ها بهتر تمیز می‌شوند. ☺
- اگر 2 بار در سال دندان‌های‌تان را پیش دندان‌پزشک کنترل کنید، او به شما کمک کرده تا دندان‌های‌تان سالم بماند. ☺



## علیه این پدیده شوم

### رمز نهفته در محصولات که حاوی شکراند

1 بوتل / بطری آب‌سی‌تی (500 میلی‌لیتر) =  
13 دانه قند خشتی

1 تا ماست میوه‌ای (150 گرم) =  
8 دانه قند خشتی

1 تا پاستیل خرسی (50 گرم) =  
تقریباً 8 دانه قند خشتی

1 پرس (20 گرم) کچاپ = تقریباً 2 دانه قند خشتی

شکر عامل اصلی بوجود آمدن کرم‌خوردگی دندان بوده که در خیلی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها یافت می‌شوند.

- تا حد امکان به جای نوشیدنی‌های حاوی شکر مانند آب‌سی‌تی، لیموناد، کولا... آب بنوش! ☺
- بعد از خوردن شیرینی‌جات آب بنوش! ☺
- به جای شکلات، کیک و چیپس، میوه، زردگ|هویج، بادرنگ|خیار، فلفل دلمه‌ای، مغزیات و یا آجیل بخورید! ☺
- یک‌بار خودت را آزمایش کن! که چه مقدار شکر در صبحانه و یا خوردنی‌های مختصر مصرف می‌کنی. ☺





## مسابقه پرسش و پاسخ در مورد دندان

1. از کدام نوع خمیر دندان استفاده می‌کنی؟  
 خمیر دندان با فلوئورید     خمیر دندان با شکر
2. چند مرتبه باید دندان‌ها مسواک زده شود؟  
 1 بار در هفته     2 بار در روز     هر ساعت
3. با چی وسیله دندان‌های تان را تمیز می‌کنید؟  
 با یک شانه مو     با یک برس کوچک توالت     با یک برس متوسط دندان
4. دندان‌های شیری چقدر تا هستند؟  
 16     32     20
5. چندبار بایست آدم پیش دندان پزشک رفت؟  
 1 بار در سال     2 بار در سال     یا هر سه سال
6. هنگام جویدن چی اتفاق می‌افتد؟  
 دندان‌ها در یک دایره می‌رقصد     آب‌دهن بیشتر جاری می‌شود     گوش‌ها می‌جنبند
7. آب‌دهن چی کار می‌کند؟  
 دندان‌ها را کثیف می‌کند     باکتری‌ها را آب می‌کشد     باکتری‌ها را تمیز می‌کند
8. دندان‌های که بعد از دندان‌های اولیه می‌رویند بنام چی یاد می‌شوند؟  
 دندان‌های شیری     دندان‌های جوانی     دندان‌های دائمی
9. چه چیز برای دندان‌ها سالم هستند؟  
 آدامس\ساجق بدون شکر     شکلات     آب‌نبات میوه‌ای

پاسخ‌ها: a9, c8, b7, b6, b5, a4, c3, b2, b1



## جک‌ها

یک خانم با ترس و هراس پیش دکتر دندان نشسته بود. دکتر می‌گوید: "حالا دندان‌های خود را روی هم گاز گرفته و دهن تان را باز کنید" رمز این جک: آدم هم‌زمان نمی‌تواند دندان‌ها را به هم چسپانده و دهنش را باز کند.

یک اسکلیت به دکتر مراجعه می‌کند: "دندان‌های تان خوب است، اما گوشت دندان‌های تان باعث نگرانی من است"

کلمات و حروف‌های دشوار:  
معادل فارسی: "زن زنی زنا زنی زنا کشت"

