



صحت مند عادات، خوشیوں بھری مسکراہٹیں: اپنے دانتوں کی دیکھ بھال کریں

اپنے دانتوں کی اچھی نگہداشت کرنا انہیں کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ اپنے دانتوں کو صحت مند رکھنا صحت مند رہنے کا ایک اہم حصہ ہے!

□ چینی والی اور چپچی غذائیں کم کھائیں، جیسے کینڈی اور دیگر مٹھائیاں۔ چینی والے مشروبات سے گریز کریں، جیسے سوڈا اور کھیلوں کے مشروبات۔

□ ایسی زیادہ غذائیں کھائیں، جن میں آپ کے دانتوں کے لیے اچھے غذائی اجزاء ہوں، جیسے پھل، سبزیاں، ٹٹس اور پنیر۔

□ پانی پیئیں، جو آپ کے دانتوں میں سے بچا ہوا کھانا نکالنے میں مدد دیتا ہے۔ نیو یارک سٹی کے نلکے کے پانی میں فلورائیڈ ہوتا ہے، جو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔

□ اپنے دانتوں کو دن میں دو مرتبہ، دو دو منٹ کے لیے برش کریں۔ روزانہ فلاس کریں۔

□ اپنے دانتوں کے صحت مند رہنے کو یقینی بنانے کے لیے ہر چھ مہینے بعد ڈینٹسٹ کے پاس جائیں۔

