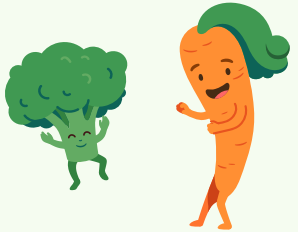


স্বাস্থ্যকর অভ্যাস, খুশির হাসি: ঠিকমতো খাও এবং পর্যাপ্ত পানি/জল পান করো

তুমি কি জানো তুমি যা খাও এবং পান করো তা তোমার দাঁতের উপর প্রভাব ফেলে?
কিছু খাবার দাঁতে ক্ষয় সৃষ্টি করে তোমার মুখের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে।

তোমার দাঁতের জন্য ভালো



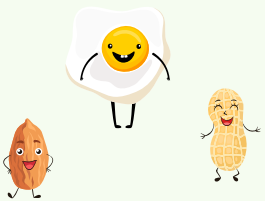
ফল এবং শাকসব্জী
(যেমন গাজর, সেলারি
এবং নাশপাতি)



দুগ্ধজাত দ্রব্য (যেমন দুধ,
পনির এবং সাধারণ দই)



পানি/জল



প্রোটিন (যেমন মাংস,
ডিম এবং বাদাম)

তোমার দাঁতের জন্য ভালো নয়



চিনিযুক্ত খাবার (যেমন কুকিজ,
সিরিয়াল এবং চকোলেট)



চিনিযুক্ত পানীয় (যেমন সোডা,
জুস এবং স্পোর্টস ড্রিংক)



স্টার্চযুক্ত খাবার (যেমন ক্র্যাকার,
প্রেটজেল এবং চিপস)



আঠালো খাবার (যেমন ক্যান্ডি
এবং গামীজ)

দাঁত সুস্থ রাখতে, এগুলি ভুললে চলবে না:



সচেতন হও। যদি তুমি **মাঝে-মধ্যে** মিষ্টি খেতে চাও, তাহলে সেটা খাবারের সাথে
খাওয়াই ভালো। তুমি **কখন** খাও, ঠিক ততটাই গুরুত্বপূর্ণ যতটা গুরুত্বপূর্ণ তুমি **কী** খাও।



প্রচুর পানি/ জল পান করো। সঠিকভাবে পানি/জল পান করার অভ্যাস গড়ে তোলো।
পানি/জল পান করো, যা অবশিষ্ট খাবার দূর করতে সাহায্য করে এবং দাঁতের ক্ষয় রোধ
করে। নিউ ইয়র্ক সিটির কলের পানি/জলে ফ্লোরাইড আছে যা পান করার সময় দাঁতের
ক্ষয় প্রতিরোধে সাহায্য করে।



তোমার দাঁত পরিষ্কার রাখো। প্রতিদিন দুবার করে
ফ্লোরাইডযুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত ব্রাশ করো, প্রতিদিন
ফ্লস ব্যবহার করো এবং নিয়মিত ডেন্টিস্টের কাছে যাও!



NYC
Health