

মৌখিক স্বাস্থ্য

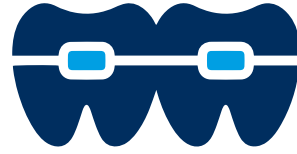
আপনার মুখ, দাঁত এবং মাড়ির সুস্থতা বজায় রাখুন

ভাল করে খান



সুষম খাদ্য গ্রহণ করুন এবং খুব বেশি চিনি খাবেন না, বিশেষ করে খাবারের মধ্যে।

ব্রেস ব্যবহার করার বিবেচনা করুন



আপনার দাঁত শক্তভাবে একসাথে হলে, ফাঁক বা আঁকাবাঁকা থাকলে ব্রেস সম্পর্কে আপনার ডেন্টিস্টের সাথে কথা বলুন। আপনার দাঁত সঠিকভাবে সাজানো থাকলে আপনার মৌখিক স্বাস্থ্য এবং আত্মবিশ্বাস উন্নত হতে পারে।

আপনার দাঁত পরিষ্কার রাখুন



দিনে দুবার আপনার দাঁত ব্রাশ করুন এবং প্রতিদিন ফ্লস করুন। দাঁতের ক্ষয় রোধ করতে আপনার ডেন্টিস্টকে ফ্লোরাইড এবং ডেন্টাল সিল্যান্ট সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

ডেন্টিস্টের কাছে যান



নিয়মিত ডেন্টাল চেকআপের জন্য যান। মৌখিক রোগ প্রতিরোধ করার জন্য আপনার ডেন্টিস্টের সাথে প্রতি ছয় মাসে পরিদর্শনের সময় নির্ধারণ করুন এবং সমস্যাগুলি প্রাথমিকভাবে খুঁজে বের করুন, যখন সেগুলির চিকিৎসা করা সহজ হবে।

হাইড্রেটেড থাকুন



কলের জল পান করুন। NYC-এর কলের জলে থাকা ফ্লোরাইড আপনার দাঁতের জন্য দারুণ এবং দাঁতের ক্ষয় রোধ করতে সাহায্য করে।

ধূমপান এবং ভেপিং পণ্যগুলি এড়িয়ে চলুন



ধূমপান বা ভেপিং ত্যাগ করা আপনার মৌখিক এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে এবং আপনাকে অর্থ সঞ্চয় করার জন্য সহায়তা করতে পারে। একটি সমর্থনের প্রোগ্রামে যোগ দিতে 88709 নম্বরে "DROPTHEVAPE" টেক্সট করুন বা ধূমপান ছাড়তে একজন কোচের সাথে কথা বলতে 866-697-8487 নম্বরে কল করুন।

আরও তথ্যের জন্য

nyc.gov/childrensoralhealth

দেখুন অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।



আপনার নিকটবর্তী একজন কম-খরচের দাঁতের চিকিৎসক খুঁজে বের করতে সহায়তা জন্য, 311 নম্বরে কল করুন বা nyc.gov/health/map দেখুন। Child Health Plus-এর মতো স্বাস্থ্য বীমায় নথিভুক্তকরণ বা নবায়নের জন্য সহায়তা পেতে 311 বা 347-665-0214 নম্বরে কল করুন বা nyc.gov/health/healthcoverage ভিজিট করুন।

NYC
Health