

منہ کی صحت

اپنے منہ، دانتوں اور مسوڑھوں کی تندرستی کو برقرار رکھنا

بریسز کے استعمال پر غور کریں

اگر آپ کے دانتوں کے درمیان مناسب خلا نہیں ہے، ان میں زیادہ خلا ہے یا ٹیڑھے ہیں تو اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے بریسز کے استعمال کے بارے میں بات کریں۔ اپنے دانتوں کو صحیح طریقے سے سیدھ میں رکھنا آپ کی منہ کی صحت اور اعتماد کو بہتر بنا سکتا ہے۔



اچھی خوراک کھائیں

متوازن غذا کھائیں اور بہت زیادہ چینی نہ لیں، خاص طور پر کھانوں کے درمیان۔



دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیں

دانتوں کے باقاعدہ چیک اپس کرواتے رہیں۔ منہ کی بیماریوں کو روکنے کے لیے ہر چھ ماہ بعد اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کے ساتھ ملاقات کا شیڈول بنائیں اور مسائل کو جلد تلاش کریں جب ان کا علاج آسان ہوتا ہے۔



اپنے دانتوں کو صاف رکھیں

اپنے دانتوں کو دن میں دو بار برش کریں اور روزانہ فلاس کریں۔ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے فلورائیڈ اور ڈینٹل سیلنٹس کے بارے میں بات کریں تاکہ دانتوں کے گلے سڑنے کو بھی روکا جا سکے۔



تمباکو نوشی اور ویپنگ کی مصنوعات سے پرہیز کریں

تمباکو نوشی یا ویپنگ چھوڑنا آپ کی منہ کی اور مجموعی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے اور پیسے بچانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ کسی سپورٹ پروگرام میں شامل ہونے کے لیے "DROPTHEVAPE" لکھ کر 88709 پر ٹیکسٹ کریں یا چھوڑنے میں معاونت فراہم کرنے والے کوچ سے بات کرنے کے لیے 866-697-8487 پر کال کریں۔



جسم میں پانی کی مقدار پوری رکھیں

نلکے کا پانی پیئیں۔ NYC کے نلکے کے پانی میں موجود فلورائیڈ آپ کے دانتوں کے لیے بہت اچھا ہے اور دانتوں کی خرابی کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔



مزید معلومات کے لیے
nyc.gov/childrensoralhealth
ملاحظہ کریں یا QR کوڈ اسکین کریں۔

اپنے قریب دانتوں کا کم لاگت والا فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health/map ملاحظہ کریں۔ صحت بیمہ، جیسے کہ Child Health Plus، میں اندراج یا اس کی تجدید میں مدد کے لیے، 311 یا 347-665-0214 پر کال کریں یا nyc.gov/health/healthcoverage ملاحظہ کریں۔

