

## Hammaskivi

- Hammaskivi on kovaa likaa, jossa on paljon bakteereita.
- Hammaskiven oireita ovat pahanhajuinen hengitys ja verenvuoto ikenistä.
- Jos hammaskiveä ei poisteta, voi seurata sairaus jossa hampaat irtoavat.

## Hampaiden tarkastus

- Sinä et voi tietää, onko hampaasi terveet.
- Siksi on tärkeää käydä säännöllisesti hammas-tarkastuksessa.
- Aika hammashoitoon pitää varata itse.
- Koululaiset saavat ajan tarkastukseen kirjeellä kotiin.
- Alle 18-vuotiaiden hammashoito on ilmaista.



[www.hel.fi/suunte](http://www.hel.fi/suunte)

[www.hel.fi/hammashoito/asiointi](http://www.hel.fi/hammashoito/asiointi)

Facebook: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

Youtube: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

خدمات شاروالی صحت دهان و دندان هلسینکی

[www.hel.fi](http://www.hel.fi)

## جرم روی دندان

- جرم روی دندان ماده سخت تشکیل شده از کثیفی است، که در آن به اندازه زیاد باکتری وجود دارد.
- بیماری ناشی از جرم روی دندان عبارتند از بوی بد تنفس و خون ریزی از لثه.
- اگر جرمهای روی دندان پاک و برداشته نشوند، در نهایت نتیجه اش افتادن دندانها می باشد.

## معاینه دندانها

- شما نمی دانید که آیا دندانهای تان سالم هستند.
- به این خاطر باید بطور منظم دندانهای خود را توسط داکتر دندان معاینه کنید.
- برای معاینه دندان، خودتان باید وقت بگیرید.
- شاگردان مکتب، وقت معاینه دندانهای شان را بطور کتبی در خانه دریافت می کنند.
- خدمات دندان اطفال و جوانان زیر سن ۱۸ ساله، مجانی و رایگان است.

Helsinki

# Helsingin kaupungin suun terveydenhoito



خدمات شاروالی صحت  
دهان و دندان در هلسینکی

## Hoida hampaat itse

- Puhdas hammas pysyy terveenä.
- Pese hampaat puhtaaksi kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla ja hammastahnalla.
- 0–6-vuotiaille lapsille käytetään lasten hammastahnaa.
- Auta alle 10-vuotiasta lasta hampaiden pesussa.
- Hammashoitolassa opetetaan hampaiden puhdistus.

## Syötkö liian usein?

- Hampaat kestävät noin 5–6 ruokailua päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Vain pienet vauvat tarvitsevat ruokaa useammin.
- Juo janoon vettä, se on terveellistä.
- Limonadit, mehut, karkit ja keksit ovat huonoja hampaille.
- Runsas sokerin käyttö voi rikkoa maitohampaat jo muutamassa kuukaudessa.
- Älä koskaan laita lapsen tuttipulloon mehua!
- Lopeta tutin ja tuttipullon käyttö 1–2-vuotiaana.
- Ksylitolipastillit ja ksylitolipurukumit ovat hyväksi hampaille.



## خودت دندانهایت را حفاظت کن

- دندانهای پاک سالم می مانند.
- دندانهای خود را دو بار در روز پاک با مسواک نرم و خمیر دندان بشوئید.
- برای اطفال ۰ تا ۶ ساله از خمیر دندان مخصوص اطفال استفاده شود.
- اطفال زیر 10 ساله را در شستن و مسواک زدن کمک کنید.
- در مراکز صحتی و درمانی دندان، شستن و پاک کردن دندانها را آموزش می دهند.



## Reikä hampaassa?

- Hampaiden pinnalle tarttuu bakteereita.
- Bakteerit aiheuttavat reikiä ja tulehduksia.
- Hampaiden bakteerit pääsevät veren mukana sydämeen ja muualle elimistöön, siksi suun ja hampaiden terveys vaikuttaa koko terveyteen.
- Hampaassa oleva reikä täytyy korjata.
- Kipeä hammas täytyy hoitaa nopeasti.

## Ientulehdus

- Jos ikenestä vuotaa verta, kun harjaat hampaita, sinulla on ientulehdus.
- Ientulehdus parantuu kun harjaat hampaat puhtaaksi aamulla ja illalla.
- Puhdista myös hampaiden välit joka päivä.



## آیا شما به تکرار بارها غذا می خورید؟

- دندانها می توانند 5 تا 6 وعده غذا خوردن را در روز تحمل کنند (ناشتا، غذای چاشت، عصرانه، غذای شام و شب).
- فقط اطفال خیلی کوچک نیاز به بارها غذا خوردن دارند.
- وقتی تشنه هستید، آب بنوشید، آن سالم می باشد.
- نوشابه های گازدار، آبمیوه جات و شربنی جات برای دندانها مضر هستند.
- خوردن قند و شکر بطور افراط می تواند در ظرف چند ماه دندانهای شیری را خراب کنند.
- هیچ وقت در ظرف چوشک اطفال آبمیوه نریزید.
- ظرف چوشک چشیدن را در سن ۱ یا ۲- سالگی تمام کنید.
- جویدن زایلیتون و ساجیق زایلیتون برای دندانها خوب و سودمند هستند.

## آیا دندان سوراخ است؟

- باکتریها به سطح دندانها می چسبند.
- باکتریها سبب ایجاد سوراخ و التهاب و آماس می گردند.
- باکتریها از طریق خون به قلب و دیگر نقاط بدن داخل می شوند. به این خاطر سلامتی دهان و دندان به سلامتی تمام بدن تاثیر دارد.
- سوراخ دندان را، باید درمان و درست کرد.
- دندانی که درد دارد باید زود درمان گردد.
- تماس بگیرد و وقت رزف کنید.

## آماس لثه

- وقتی که دندانها را مسواک می کنید، چنانچه از لثه خون بیاید، نشانگر آماس لثه است.
- با مسواک کردن دندانها در صبح و شب آماس دندان برطرف شده و بهبود می یابد.
- همچنین هر روز بین دندانها را پاک کنید.