

## 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

بهداشت دهان و دندان وابسته به شهر هلسینکی

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

## جرم دندان (سنگ دندان)

- جرم دندان رسوبات سختی هستند که حاوی مقادیر زیادی باکتری می باشند.
- از علائم وجود جرم دندان بدیوئی دهان و خونریزی لثه می باشد.
- چنانچه جرم دندان برداشته نشود، می تواند موجب بیماری گردد که در اثر آن دندان ها جدا شده و می افتند.

## چک آب و معاینه دندانها

- شما نمی توانید پی ببرید که آیا دندان هایتان سالم هستند یا خیر.
- به این دلیل مهم است که به طور مرتب برای معاینه دندان هایتان مراجعه نمایید.
- وقت معاینه و درمان دندان ها را هر کسی خودش باید رزرو کند.
- وقت معاینه برای دانش آموزان مدارس با نامه به منزل شان ارسال خواهد شد.
- بهداشت دهان و دندان برای کودکان و افراد زیر سن ۱۸ رایگان است.

Helsinki

# Helsingin kaupungin suun terveydenhoito



بهداشت دهان و دندان  
وابسته به شهر 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 مواظب دندانهایت باش

- دندان تمیز سالم می ماند.
- دندان های خود را دومرتبه در روز با مسواک نرم و خمیر دندان بشوئید تا تمیز شوند.
- برای مسواک زدن دندان کودکان ۱ تا ۶ سال باید از خمیر دندان کودکان استفاده نمود.
- به کودکان زیر 10 سال در شستن دندان ها کمک کنید.
- در مراکز بهداشت دندان، شستن و تمیز کردن دندانها را آموزش می دهند.



## آیا به دفعات مکرر غذا می خورید؟

- دندان ها حدوداً 5 الی 6 وعده غذا خوردن در روز را تحمل می کنند (صبحانه، ناهار، میان وعده، عصرانه و شام).
- فقط نوزادان نیاز به دفعات غذاخوری بیشتر دارند.
- در حالت تشنگی آب بیاشامید. آن سالم می باشد.
- نوشیدنی های گازدار، آمیبوه ها، شکلات و بیسکوئیت برای دندان ها خوب نیستند.
- مصرف زیاد قند می تواند دندان های شیری را در عرض چند ماه خراب کند.
- مصرف زیاد قند می تواند دندان های شیری را در عرض چند ماه خراب کند.
- در سن ۱ یا ۲ سالگی مصرف پستانک و شیشه شیر را قطع نمائید.
- مصرف قرص های گیزیلیتول دار (Ksylitolipastillit) و آدامس های گیزیلیتول دار برای دندان ها خوب است.

## 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 دندان سوراخ است؟

- باکتری ها به سطح دندان ها می چسبند.
- باکتری ها باعث به وجود آمدن حفره دندانی و التهاب می شوند.
- باکتری های دندان همراه با گردش خون به قلب و دیگر نقاط بدن می رسند، به این دلیل سلامت دهان و دندان ها بر سلامت بدن تأثیر می گذارد.
- حفره دندانی باید مورد معالجه قرار گیرد.
- دندانی که درد دارد را باید سریعاً درمان نمود.
- از تلفن رزرو وقت برای خود وقت رزرو کنید.

## التهاب لثه

- اگر هنگام مسواک زدن لثه تان خونریزی می کند، دارای التهاب لثه هستید.
- اگر دندان های خود را در صبح ها و شب ها مسواک بزنید، التهاب لثه تان بهبود پیدا خواهد کرد.
- فواصل میانی دندان های خود را نیز هر روز تمیز کنید.