

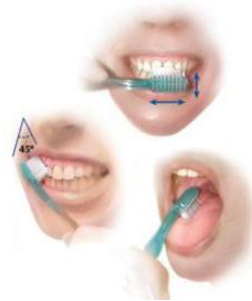
Caring for Your Teeth

Brush Your Teeth Twice a Day for Two Minutes



- Choose a soft toothbrush.
- Children 0-3 should use a “smear” of toothpaste (the size of a grain of rice).
- After age 3, a pea sized amount of toothpaste should be used.

- Place toothbrush at a slight angle (45 degrees) where the teeth and gums meet.
- Brush all surfaces of the teeth.
- Don't forget to brush your tongue!



Floss Your Teeth Every Day

- Floss at least once a day.
- Using about 18 inches of floss, wind most of the floss around each middle finger, leaving an inch or two of floss.
- Holding the floss tight between your thumb and first fingers, slide it gently up-and-down between your teeth.



Get Regular Check-Ups

- Visit a dentist or dental hygienist every 6 months.
- Children should see a dentist as soon as their first tooth appears or by age 1.



Choose Healthy Foods

- Limit sugary, sticky foods and starches like bread and crackers.
- Eat fruits and vegetables every day!
- If you can't brush after eating, rinse your mouth with water and chew sugarless gum that contains Xylitol.



Use Fluoride*

Fluoride helps make teeth strong and protects them from cavities. It can be found in:

- Toothpaste
- Mouthwash
- Tap water
- Treatments at a dental office, including fluoride varnish

* Check with a dental professional for recommended use.



Dental Health Initiative - Share the Care Program

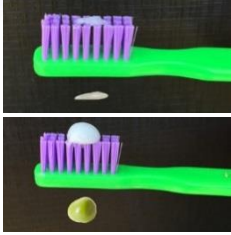
For more information, please visit: sharethecaredental.org, or call 619-692-8808

Revised 4/2017



العناية بالأسنان

استعمل فرشاة الأسنان مرتين في يوم لمدة دقيقتين



- اختر فرشاة ناعمة .
- الأطفال من عمر 0-3 ينبغي استخدام "مسحة" معجون الأسنان (حجم حبة الأرز) .
- بعد سن 3، ينبغي أن تستخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان.

- ضع الفرشاة بزاوية طفيفة (45 درجة) التي تلتقي فيها الأسنان واللثة .
- استعمل فرشاة على جميع أسطح الأسنان .
- لا تنسى أن تستعمل الفرشاة على اللسان!



استعمل خيط الأسنان كل يوم

- استعمل الخيط على الأقل مرة واحدة في يوم.
- استخدام حوالي 18 بوصة من الخيط، لف معظم الخيط حول إصبع الأوسط، ترك شبر واحد أو اثنين من الخيط .
- امسك الخيط بين الإبهام والأصابع الأولى الخاصة بك، حرك الخيط صعوداً ونزولاً بلطف بين الأسنان.



الحصول على فحوص منتظمة

- زيارة طبيب الأسنان أو صحة الأسنان كل 6 أشهر .
- يجب على الأطفال أن يذهب الى طبيب أسنان حالما تظهر الأسنان الأولى أو خلال سنة واحدة من العمر.



اختيار الأطعمة الصحية

- الحد من الأطعمة السكرية، واللزجة والنشويات مثل الخبز المقرمشات .
- أكل الفواكه والخضروات كل يوم !
- إذا كنت لاتستطيع استعمال فرشاة الاسنان بعد الأكل، اغسل الفم بالماء ومضغ العلكة الخالية من السكر الذي يحتوي على Xylitol.



استخدام الفلوريد*

- الفلوريد يساعد على جعل الأسنان قوية ويحميها من تسوس الأسنان . ويمكن العثور عليه في:
 - معجون الأسنان
 - غسل الفم
 - مياه الحنفية
 - العلاجات في مكتب طبيب الاسنان تتضمن طلاء الفلوريد

استشر أخصائي طب الأسنان قبل الاستخدام.

