



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

# غذای بهتر بخورید سلامتی دندان هایتان را حفظ کنید



- نوشابه های قندی مانند، نوشابه های گازدار، آب میوه، نوشیدنی های انرژی زا
- قندهای که زود حل میشوند و غذاهای چسبناک

- تنقلات بسته بندی شده مانند شکلات، کلوچه، کیک، بیسکویت، کراکر، چیپس
- غذاها و نوشیدنی های فست فود



- غذاهای با محتوای پروتئین بالا (شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، ماهی، گوشت مرغ، محصولات دریایی) روغن ها

- غذاهای پر فیبر (به ویژه سبزیجات خام، میوه های مانند سیب، گلابی)
- حبوبات و مغزها (مخصوصاً بادام زمینی)



## برای سلامت دهان و دندان شما؛

باید حداقل دو بار در روز دندان های خود را به مدت 2 دقیقه مسواک بزنید، در سال دو بار به دندان پزشک مراجعه کنید.

مراکز بهداشتی مهاجرین با متخصصین مجرب مراقبت های بهداشتی را به خدمت شما ادامه میدهند.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر