



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

# İYİ BESLEN DİŞ SAĞLIğINI KORU



- Asitli içecekler, meyve suları, enerji içecekleri gibi şeker ilaveli sıvılar
- Yavaş eriyen şekerler ve yapışkan formda yiyecekler
- Çikolata, kurabiye, kek, bisküvi, kraker, cips gibi paketli atıştırmalıklar
- Fast food yiyecekler ve içecekler



- Protein içeriđi yüksek besinler (süt ve süt ürünleri, yumurta, balık, et, tavuk eti, deniz ürünleri)
- Yağlar
- Yüksek posalı besinler (özellikle çiğ sebzeler, elma, armut gibi meyveler)
- Bakliyatlar ve kuruyemişler (özellikle yer fıstığı)



## Ağız ve diş sağlığınız için;

Günde en az 2 kere 2 dakika dişlerinizi fırçalamalı,

Yılda 2 kez mutlaka diş hekimi ziyareti yapmalısınız.

## Göçmen Sağlığı Merkezleri,

alanlarında tecrübeli sağlık çalışanlarıyla sizlere hizmet sunmaya devam ediyor.

DOđRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için size en yakın Göçmen Sağlığı Merkezine gelin!