



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

# اچھی خوراق کھائیں دانتوں کی صحت کو برقرار رکھیں



- اضافی چینی کے ساتھ مائعات، جیسے سوڈا، جوس، انرجی ڈرنکس
- آہستہ پگھلنے والی شکر اور چیچیا کھانا
- پیکڈ اسنیکس جیسے چاکلیٹ، کوکیز، کیک، بسکٹ، کریکر، چپس
- فاسٹ فوڈ کھانے اور مشروبات



- زیادہ پروٹین والی غذائیں (دودھ اور دودھ کی مصنوعات، انڈے، مچھلی، گوشت، پولٹری، سمندری غذا)
- تیل
- زیادہ فائبر والی غذائیں (خاص طور پر کچی سبزیاں، پھل جیسے سیب، ناشپاتی)
- پھلیاں اور گری دار میوے (خاص طور پر مونگ پھلی)



آپ کے منہ اور دانتوں کی صحت کے لیے؛  
آپ کو دن میں کم از کم 2 بار 2 منٹ تک اپنے دانتوں کو برش کرنا چاہیے،  
آپ کو سال میں دو بار دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس ضرور جانا چاہیے

امیگرنٹ ہیلتھ سینٹرز تجربہ کار صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ آپ کی خدمت جاری رکھے ہوئے ہیں۔

مزید معلومات اور مدد کے لیے اپنے قریبی امیگرنٹ ہیلتھ سنٹر پر آئیے!

صحیح جگہ سے، اچھی سروس