

(4)

براہ کرم دانتوں کے ڈاکٹر کو دیکھیں

# تجاوز

اپنے منہ کی صحت کی حفاظت کے لیے



شدید دانت کا درد



مسوڑھوں سے  
خون آنا (منہ)



دانت ٹوٹنے پر



دانتکا ٹوٹ کے گرنا

الحملة الوطنية لصحة الفم 2023

اورل ہیلتھ مہم 2023



جب دانتوں کے انفیکشن کی علامات ظاہر  
ہوں (چہرے یا مسوڑھوں کی سوجن)



www.moph.gov.qa



/MOPHqatar



/MOPHqatar



/MOPHqatar

(1)

ہر روز منہ کی حفظان صحت کے لئے  
مشق کریں



اپنے دانتوں کو فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ سے 2  
منٹ تک برش کریں۔



اپنے ٹوتھبرش کو ہر 3 مہینے میں تبدیل کریں۔



دن میں ایک بار فلاؤس کریں اور اسے دوبارہ  
کبھی بھی استعمال نہ کریں۔



براہ کرم اپنے ٹوتھبرش کو کسی اور کے ساتھ  
شیئر نہ کریں۔

(2)

صحت مند متوازن غذا کھائیں

درج ذیل کام کر کے



پھل اور سبزیوں کھائیں



میٹھے سے پرہیز کریں (چاکلیٹ اور مٹھائیاں)



وافر مقدار میں پانی پیئیں اور فزی ڈرنکس سے پرہیز کریں

(3)

تباکو نوشی ہر شکل میں چھوڑ دیجئے

تباکو کا استعمال ان بیماریوں کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے



سرطان



مسوڑھوں کی بیماریاں



داغ دار دانت



قبل از وقت دانتوں کا نقصان



بدبودار سانس