**واحد بهداشت**

**يك لبخند سالم براي يك زندگي سالم**

**

هوالشافي

**سلامت دهان ودندان= كاهش حوادث قلبي وعروقي**

بهداشت وسلامت دهان ودندان تنها به معني دندانهاي زيبا نيست.دهان شما براي داشتن سلامت نياز به مراقبت دارد.دهان  شامل لثه ،زبان واستخوان فك است.بهداشت دهان ودندان مي تواندسلامت كل بدن را تحت تاثير قرار دهد.

با رعايت بهداشت دهان ودندان مي توانيم از ابتلا به بسياري از بيماري ها پيشگيري كنيم.

بسياري از بيماري ها مانند ديابت،ايدز،سرطان وبرخي اختلالات در غذا خوردن مانند پرخوري يا بي اشتهايي عصبي مي توانند مشكلات بهداشت دهان ودندان ايجاد كند.

**يك لبخند سالم براي يك زندگي سالم**

1.حداقل دو بار در روز مسواك بزنيد،براي پيشگيري از ايجاد پلاك دنداني قبل از صرف صبحانه مسواك بزنيد.

2.حتما روزي يكبار از نخ دندان استفاده كنيد.

3.مسواكتان را هر سه ماه تعويض كنيد.

4.حداقل به مدت سه دقيقه دندانها را مسواك بزنيد وبراي تميز كردن زبان به ارامي روي ان مسواك بكشيد.5.در صورت ابتلا به ساير بيماري ها ويا مصرف برخي داروها كه موجب تغيير در وضعيت دهان ودندان شما مي شود با دندانپزشك خود مشورت كنيد.

5.هر سال دو بار به دندانپزشك مراجعه كنيد.

6.در صورت خونريزي از لثه ها يا هرگونه زخم يا جوش قرمز يا سفيد در دهان يا زبان يادرد در فك يا اشكال در بلع غذا كهبراي دو هفته ي مداوم بهبود نيافته به پزشك مراجعه نماييد.

                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   سلامت باشيد