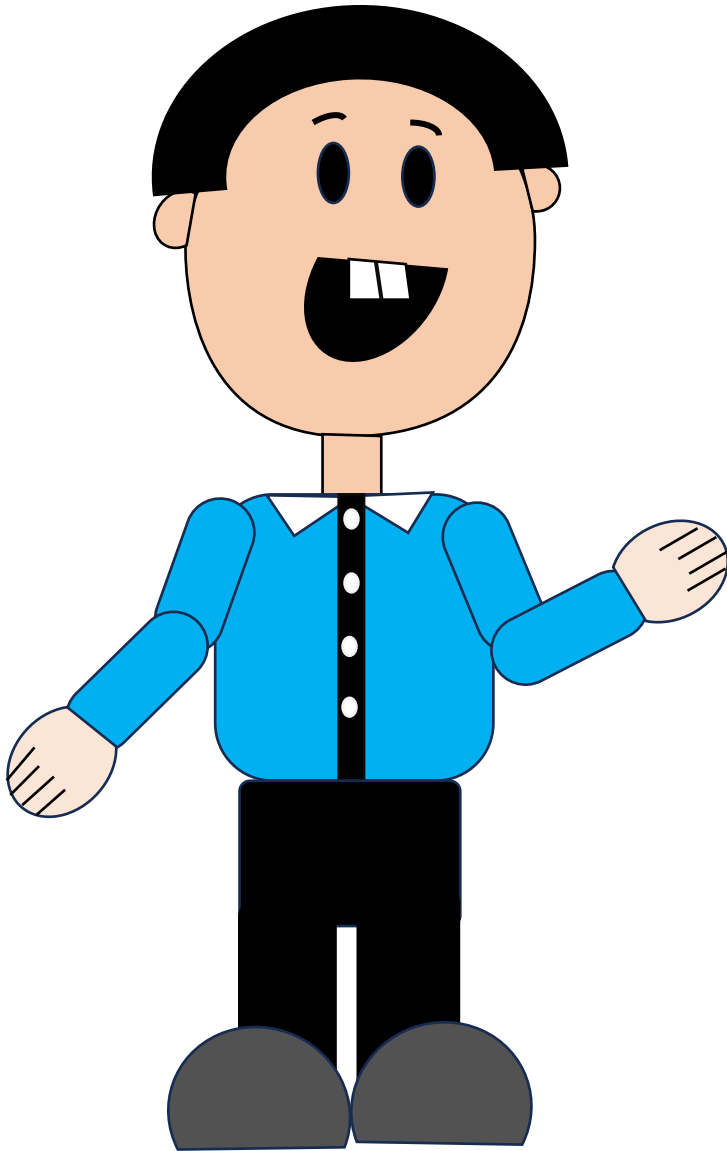


دندان‌های سالم



مolf: شكيبا نعیمی

دندان‌های سالم

مؤلف:

شکیبا نعیمی

سخنی از نویسنده:

سلام به تو کوچولوی نازنین 😊

حالت خوبه؟

آیا تا حالا به دندون‌ها ت فکر کردی؟

آگه هر شب و بعد از غذا و یا خوردن هر چیزی دندون‌ها ت رو مسواک نزنن در بزرگسالی با

دندون درد مواجه می‌شی 😞

و باید با قیمت‌های گرون یا دندون بکاری یا دندونت رو بکشی 😞

پس از کودکی به فکر دندون‌ها ت باش و به موقع و آروم مسواک بزن تا دندون درد نگیری.
طوری مسواک بزن که دندون‌ها ت ساییده و زرد نشند. البته جنس دندون ارثی هست، بستگی
داره جنس دندون شما به چه کسی رفته باشه. ولی از دندون‌ها ت حتما محافظت کن.

این کتاب تو رو با نحوه‌ی صحیح درست رفتار کردن با دندون‌ها ت آشنا ت می‌کنه 😊

پس این کتاب رو خوب بخون و عمل کن تا همیشه دندون‌های سالم و سفید طبیعی تا آخر
عمرت داشته باشی 😊

مولف و گردآورنده:

شکیبا نعیمی



یکی بود، یکی نبود

یک روز علی کوچولوی داستان ما با خوشحالی

داشت، ماشین بازی می کرد،

که ناگهان شکلات رو بدون

مکیدن، محکم با دندونش می جو

ناگهان دندونش می شکنه

و خیلی گریه می کنه 😞



نتیجه اخلاقی: خوشبختانه دندون شیری علی کوچولو بود که

شکست 😊 ولی باید مواظب دندون های دائمی خودت باشی.

وقتی که شکلات آبنباتی یا پسته در پسته می خوری

آبنبات رو اولش بِمک، یا پسته در باز بخور، این رو بدون دندون ها

فقط برای جویدن و مکیدن نه شکستن اجسام محکم، وقتی به آخر

مکیدن آبنبات آخرش رسیدی بعدِ بجو تا دندونت نشکنه 😊

علی کوچولو وقتی شب‌ها می‌خوابید

تنبلیش می‌اومد مسواک بزنه

تا اینکه، یک شب خواب یک کرم

بزرگ رو تو دندونش دید، که داره دندون‌هاش

رو تند تند می‌خوره 😞

ناگهان ترسید از خواب پرید

و رفت سریع مسواک بزنه

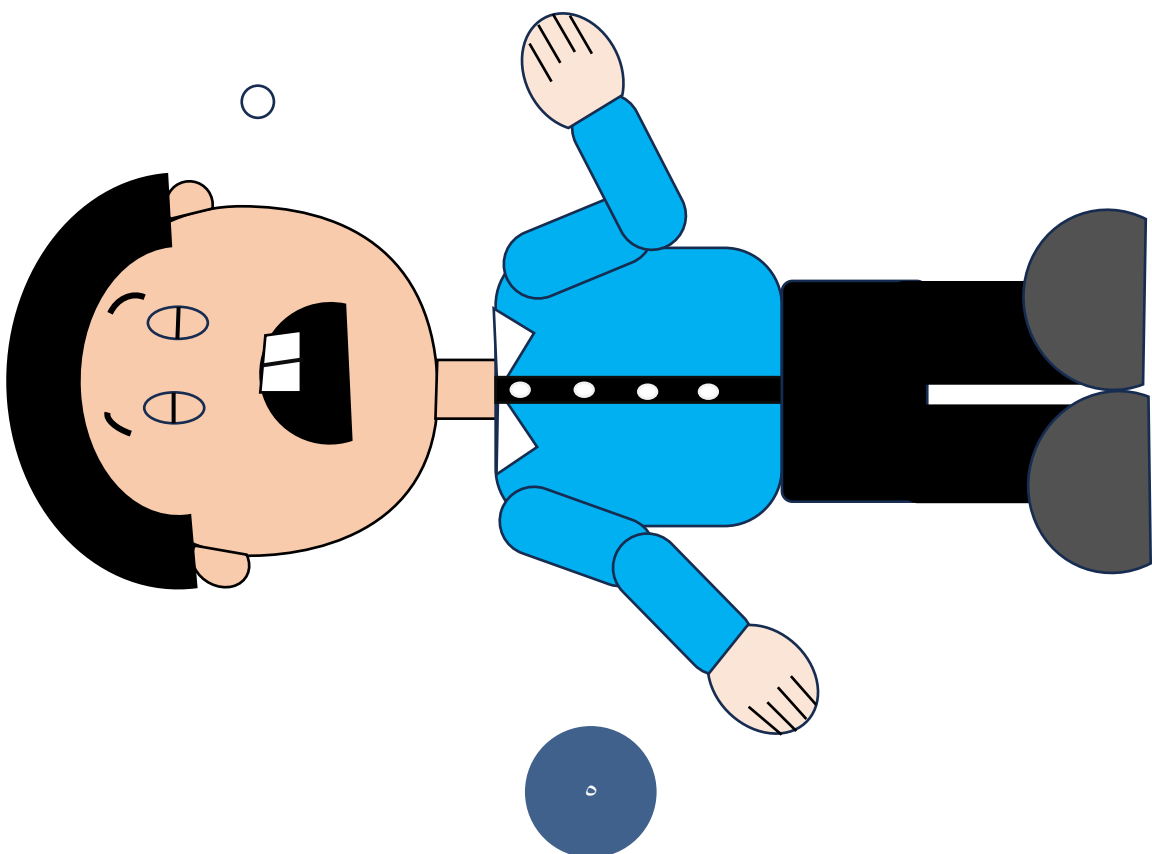
نتیجه‌ی اخلاقی: 😊

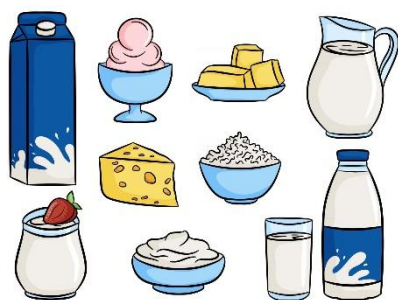
قبل از خواب همیشه دندون‌ها رو مسواک بزن،

چون موقع خواب میکروب‌ها داخل دهان جمع می‌شند و به دندون‌ها آسیب

می‌زنند و بعد دندون درد می‌گیری اون وقت باید

بری دکتر و همین‌اينکه دهانت بوی بد می‌گیره.





علی کوچولو از ماست و شیر

و لبنیات خوشش نمی‌آومد بخوره

لبنیات پر از کلسیم هست.

بچه‌ها تغذیه سالم خیلی تو سالم موندن

دندون‌ها تأثیر داره

وقتی صبحونه می‌خورید، قوی بخورید

مثلاً هنگام صبحانه شیر و پنیر و خامه و تخم مرغ بخورید

یا هنگام نهار و شام ماست یا دوغ به اندازه نیاز کنار غذاتون باشه همیشه

تا در بزرگسالی دندون‌های

سالم و قوی داشته باشید

از کودکی باید تغذیه‌ی خوبی داشته باشید

تا در بزرگسالی با مشکل روبه‌رو نشید 😊



انواع مسواک برای مسواک زدن داریم

مسواک معمولی یا سخت داریم،

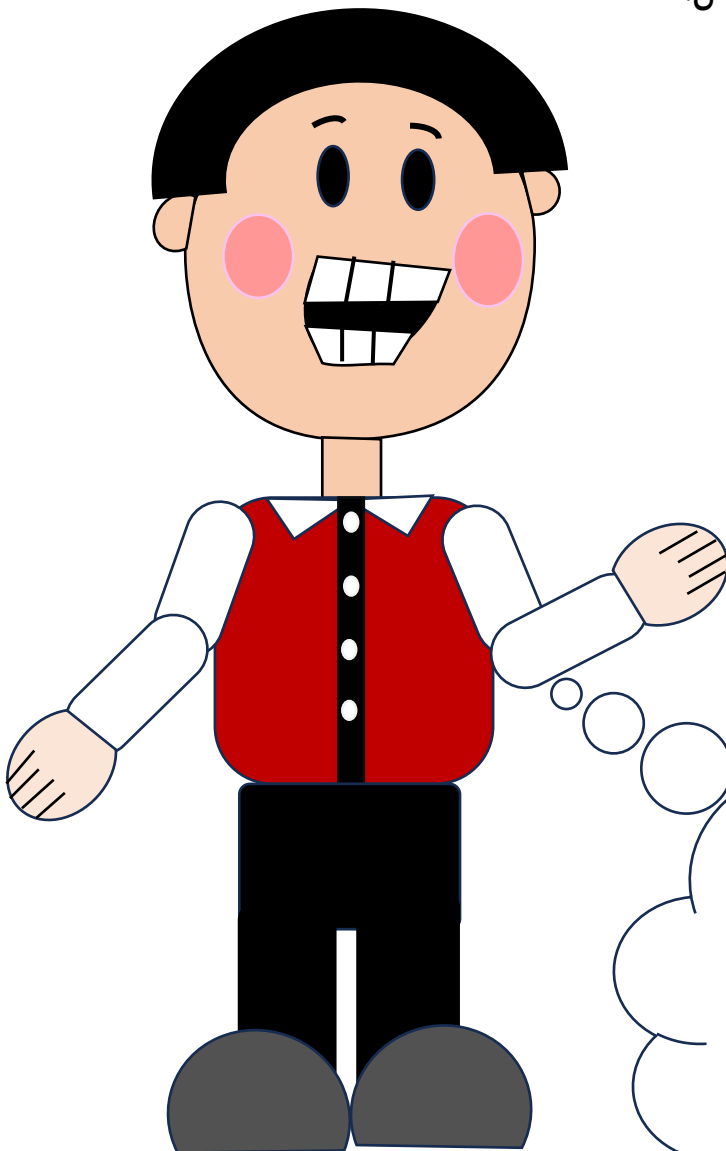
بستگی به دندان‌ها ت دارد؟ تا از چه مسواکی استفاده کنی

همیشه برای مسواک زدن از مسواک معمولی برای

مسواک زدن استفاده کن و آهسته مسواک بزن

تا از لثه‌ها ت خون نیاد 😊

و همین طور از خمیر دندان خوب و مناسب استفاده کن.



بچه‌ها موقع مسواک زدن در مصرف آب
صرفه‌جویی کنیم. یعنی وقتی داریم مسواک
می‌زنیم آب رو ببندیم و وقتی نیاز داشتیم آب رو
با فشار کم باز کنیم و دهانمان رو بشوریم 😊

علی کوچولو نحوه‌ی صحیح مسواک زدن رو بلد نبود و تَند تَند مسواک می‌زد طوری که به لثه‌هاش آسیب می‌زد و لثه‌هاش خونریزی می‌کرد حالا نحوه‌ی صحیح مسواک زدن در زیر براتون مرحله مرحله با انیمیشن نمایش داده می‌شه تا همیشه اصولی مسواک بزنید تا دندون‌های سالمی همیشه داشته باشی 😊

✓ و این نکته همیشه یادتون نره که مسواک وسیله‌ی شخصی هست و همیشه از مسواک شخصی خودتون استفاده کنید یا خمیردندون شخصی داشته باشید برای خودتون تا ویروس و میکروبی وارد دهانتان نشه 😊

✓ نکته‌ی دیگه دندون‌ها ت رو همیشه گرم و سرد نکن که بعد تیر بکشه، یعنی مثلاً یک نوشیدنی خیلی داغ داغ می‌خوری بعدش بستنی سرد و یخی نخور یا بالعکس، اون طوری دندونت تیر می‌کشه.

✓ آدامس جویدن افراطی موجب دندان درد می‌شود.

✓ چه ویتامین‌هایی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضروری هستند؟

ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر کمک می‌کند، ویتامین C به تقویت لثه‌ها و بافت‌های نرم کمک می‌کند، ویتامین K به تقویت ساختار دندان و جلوگیری از خونریزی لثه‌ها کمک می‌کند و ویتامین A با افزایش تولید بزاق و تقویت لثه‌ها به سلامت دندان‌ها کمک می‌کند.



انیمیشن آموزشی | آموزش مسواک و بهداشت دهان به کودکان

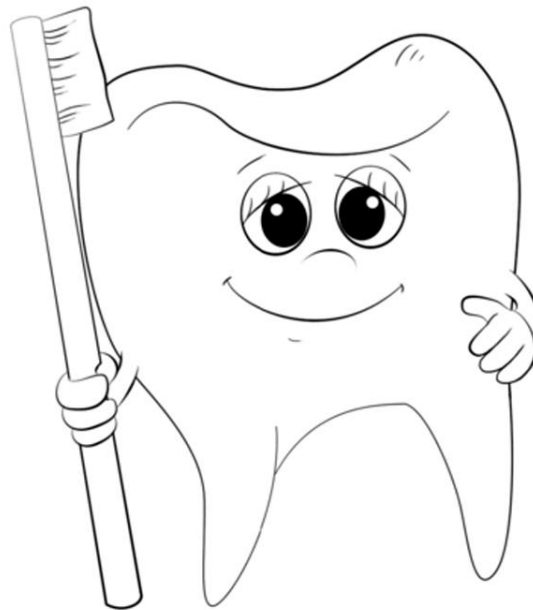
حالا برای دیدن انیمیشن با موبایل خود یا مادرتون روی Qr code زیر بگیرید تا واردش بشید:



به سوالات زیر جواب بدید:

- ۱- چند بار در روز باید مسواک بزنیم؟
- ۲- کی باید مسواک بزنیم؟
- ۳- چه مدت باید مسواک بزنیم؟
- ۴- چند بار در روز باید نخ دندان بکشیم؟
- ۵- هر چند وقت یک بار باید به دندان پزشک مراجعه کنیم؟
- ۶- وقتی آبنبات شکلاتی می‌خورید باید بجوید یا بمکید؟
- ۷- لبنیات کلسیم داره، لبنیات رو نام ببرید؟
- ۸- چند نوع مسواک داریم؟
- ۹- چرا نباید دندونمون رو سرد و گرم کنیم؟
- ۱۰- چه ویتامین‌هایی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضروری هستند؟

○ تصویر زیر رو نقاشی بکن و رنگ آمیزی بکن.



چند نکته‌ی مهم برای بزرگسالان:

- مادران مهربان بهتر در نوزادی از شیر مادر بیشتر تا ۲ سال به کودکشان بدهید تا شیر خشک.
 - تا دو سال از شیر مادر به نوزاد دهید اینطوری کودک دندان‌ها و استخوان بندی سالم و محکمی پیدا خواهد کرد.
 - در کنار شیر مادر تا ۱ سالگی از غذاهای مکمل مثل پوره، سوپ، سرلاک استفاده کنید.
 - (از ۴ تا ۶ ماهگی نوزاد می‌توان در کنار شیر مادر یا شیر خشک می‌توان از پوره سبزیجات استفاده کنید. مصرف انواع میوه رنده شده، پوره گوشت و مرغ استفاده نمود و برنامه غذایی کودک شیرخوار بسیار محدود است اما می‌توان بعد از ۶ ماهگی رفته رفته می‌توان از انواع فرنی نیز در کنار غذاهای نوزاد استفاده نمود.) تا کودکان با تغذیه‌ی مناسب دندان‌های سالمی در بزرگسالی داشته باشند.
 - مواظب باشید کودکان در نوجوانی و جوانی خدای نکرده سیگاری و ... نشود چون سیگار دشمن دندان‌ها هست و پیری زودرس می‌آورد.
 - مصرف خیلی خیلی زیاد شکلات و شیرینی‌جات و قهوه و آجیل و چایی بیش از اندازه و افراطی برای دندان مضر است.
 - جوییدن زیاد زیاد آدامس به مدت طولانی موجب دندان درد می‌شود.
 - هنگام مسواک زدن زبان را نیز بشوید و مسواک بزنید.
 - استفاده از دهانشویه مناسب.
 - از خوردن غذاهای اسیدی پرهیز کنید تا دندان‌های سالم‌تری داشته باشید.
 - کمتر شکر و قند بخورید تا دندان‌های سالم‌تری داشته باشید.
- بچه‌ها این وب کمپین نسلی ساخته هست که خودم ساختم یک عالمه مطلب آموزنده داره توش آدرسش:

[/https://naslisakhte.blogfa.com](https://naslisakhte.blogfa.com)

«نویسنده شـو» وبلاگ گروهی که در آن نویسندگان های بلاگفا نویسندگی می کنند.

[/https://nevisandeshoo.blogfa.com](https://nevisandeshoo.blogfa.com)

اینم لینک سایت کتاب‌های انگلیسی کودکانه که با گوگل ترجمه می‌تونید ترجمه کنید

<https://freekidsbooks.org/>

اینم گوگل ترجمه

<https://translate.google.com/?hl=fa&sl=auto&tl=fa&op=translate>

برای آموزش تایپ ۱۰ انگشته



برای آموزش به لینک زیر وارد بشید:

به سایت تایپو برید [/https://typeo.top](https://typeo.top)

طوری تمرین کنید که نیازی به نگاه کردن به کیبورد نباشد

از آثار همین نویسنده

کتاب آموزش انواع نقاشی چشمی



کتاب دانستنی‌های کاربردی و کلیدی windows و word و powerpoint

