



کارنمای رسانه‌های پویش ملی دودوتا یادت نره: روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



IEC.BEHDASHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



شبکه سلامت



نشان



C:99
M:94
Y:5
K:1



C:1
M:22
Y:98
K:0



C:0
M:0
Y:100
K:0

کدرنگی موارد اصلی



کاراکتر اصلی

دختر



ترکیبی



پسر



دندانپزشک



مسواک و نخ دندان و خمیر دندان



دندان و نخ دندان



کاراکترهای معرف فرعی

دو، دو تا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

تایپوگرافی شعار اصلی



پترن اصلی



اقلام تبلیغات شهری



عرشه

برای داشتن دندان های سالم
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید

دو، دوتا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

دو، دوتا یادت نره!

روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک زدن
بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید

دو، دوتا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

دو، دوتا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!

دو، دوتا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

با مراجعه منظم به دندان پزشکی
دندان های سالمی داشته باشید

دو، دوتا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

بیل برد شهری

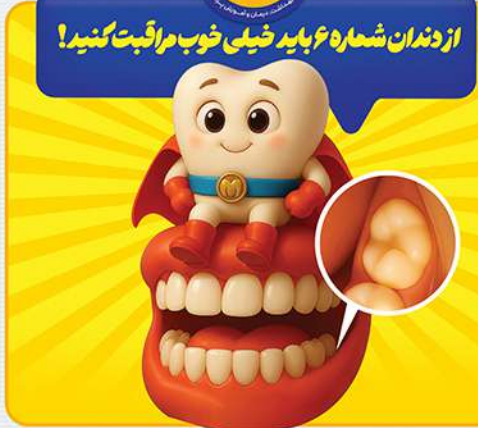


استرا برد شهری



**برای داشتن دندان های سالم
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید**

برای این که دندان های سالمی داشته باشید:
• تنقلات و نوشیدنی های شیرین را بیشتر از ۲ بار در میان وعده های یک روزتان نخورید.
• بعد از خوردن خوراکی های شیرین، حتماً آب بخورید.
• شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرینی نخورید.



از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!

در حدود سن ۶ سالگی، یک دندان مهم و جدید در انتهای دندان های شیری درمی آید که نام آن، دندان شماره ۶ است. این دندان، اولین دندان دائمی شماست و باید تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.



**با مراجعه منظم به دندان پزشکی
دندان های سالمی داشته باشید**

هر ۶ ماه تا یک سال یک بار همراه بزرگتره های دندان پزشکی مراجعه کنید. معاینه دندان پزشکی منظم خیلی مهم است و باعث می شود دندان ها و لثه های تان سالم بماند و وقتی با دوستان تان حرف می زنید یا می خندید با داشتن دهان و دندان های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.



**یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن
بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید**

میدونید چرا؟
چون با این که مسواک زدن برای سلامت دندان ها کار مفیدی است، ولی نمی تواند بین دندان ها را تمیز کند. بین دندان ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان ها سالم بمانند و لثه ها بیمار نشوند.



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان ها و همچنین دریافت واریش فلوراید توسط دندان پزشکی با مراقب سلامت، دندان های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان ها و همچنین دریافت واریش فلوراید توسط دندان پزشکی با مراقب سلامت، دندان های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.



**حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن
و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید**

میدونید چرا؟
هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید، دندان ها را پوسیده می کند. وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند. این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.



**حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن
و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید**

میدونید چرا؟
هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید، دندان ها را پوسیده می کند. وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید، میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند. این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.

استر ابرد شهری

دودوتا یادت نره!

روزی ۲ بار مسواک،
هر بار ۲ دقیقه



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

دودوتا یادت نره!

روزی ۲ بار مسواک،
هر بار ۲ دقیقه



برای داشتن دندان های سالم
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین
و چسبنده را مصرف کنید



لمپست بتر



پاپ آپ

دو، دو تا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پاپ آپ



استند رول آپ



دو، دو تا یادت نره!
روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!



در حدود سن ۶ سالگی، یک دندان مهم و جدید در انتهای دندان های شیری درمی آید که نام آن، دندان شماره ۶ است. این دندان، اولین دندان دائمی شماست و باید تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.



REC.BEHDAKSHI.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

دو، دو تا یادت نره!



REC.BEHDAKSHI.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



دو، دو تا یادت نره!
روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان ها و همچنین دریافت و ارتیش فلوراید توسط دندان پزشکی یا مراقب سلامت، دندان های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.



REC.BEHDAKSHI.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

استند رول آپ



دو، دوتا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

برای داشتن دندان های سالم
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید



برای این که دندان های سالمی داشته باشید:

- تنقلات و نوشیدنی های شیرین را بیشتر از ۲ بار در روز نخورید.
- بعد از خوردن خوراکی های شیرین، حتماً آب بخورید.
- شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرینی نخورید.



REC.BEHDAKSHI.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



دو، دوتا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن
بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید



میدونید چرا؟

چون با این که مسواک زدن برای سلامت دندان ها کار مفیدی است ولی نمی تواند بین دندان ها را تمیز کند. بین دندان ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان ها سالم بمانند و لثه ها بیمار نشوند.



REC.BEHDAKSHI.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



دو، دوتا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



با مراجعه منظم به دندانپزشکی دندان های سالمی داشته باشید

هر ۶ ماه تا یک سال یک بار همراه بزرگترها به دندانپزشک مراجعه کنید. معاینه دندانپزشکی منظم خیلی مهم است و باعث می شود دندان ها و لثه ها تا یک سال سالم بمانند و وقتی با دوستان تان حرف می زنید یا می خندید، با داشتن دهان و دندان های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.



REC.BEHDAKSHI.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

استند رول آپ



**بامراجعه منظم به دندانپزشکی
دندان‌های سالمی داشته باشید**

هر ۶ ماه تا یک سال یک بار همراه بزرگترها به دندانپزشک مراجعه کنید.
معاینه دندانپزشکی منظم خیلی مهم است و باعث می‌شود
دندان‌ها و لثه‌ها یتان سالم بمانند و وقتی با دوستان تان حرف می‌زنید یا می‌خندید
با داشتن دهان و دندان‌های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
دندان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!



در حدود سن ۶ سالگی، یک دندان مهم و جدید در انتهای
دندان‌های شیری درمی‌آید که نام آن، دندان شماره ۶ است.
این دندان، اولین دندان دائمی شما است و باید
تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
دندان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پوستر



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان‌ها و همچنین دریافت واریش فلوراید توسط دندانپزشک یا مراقب سلامت، دندان‌های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دقت سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دقت سلامت دهان و دندان
دقت آموزش و ارتقای سلامت



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان‌ها و همچنین دریافت واریش فلوراید توسط دندانپزشک یا مراقب سلامت، دندان‌های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دقت سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دقت سلامت دهان و دندان
دقت آموزش و ارتقای سلامت

پوستر



**یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن
بین دندان هارا با نخ دندان تمیز کنید**



می دانید چرا؟

چون با این که مسواک زدن برای سلامت دندان ها کار مفیدی است، ولی نمی تواند بین دندان هارا تمیز کند. بین دندان هارا باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان ها سالم بمانند و لثه ها بیمار نشوند.



REC.BEHDAKHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دکتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دکتر سلامت دهان و دندان
دکتر آموزش و ارتقای سلامت



**برای داشتن دندان های سالم
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید**



برای این که دندان های سالمی داشته باشید:

- تنقلات و نوشیدنی های شیرین را بیشتر از ۲ بار در میان وعده های یک روزتان نخورید.
- بعد از خوردن خوراکی های شیرین، حتماً آب بخورید.
- شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرینی نخورید.



REC.BEHDAKHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دکتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دکتر سلامت دهان و دندان
دکتر آموزش و ارتقای سلامت

پوستر



**حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن
و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید**

می دانید چرا؟

هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید،
دندان ها را پوسیده می کند. وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید،
میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند.
این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.



REC.BEHDAKSHI.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
دندان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



**حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن
و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید**

می دانید چرا؟

هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید،
دندان ها را پوسیده می کند. وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید،
میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند.
این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.



REC.BEHDAKSHI.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
دندان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پوستر



بروشور

دو، دوتا یادت نره!

روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!



اولین دندان دائم که در سن ۶ سالگی درمی آید، دندان شماره ۶ است که باید با رعایت بهداشت تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.

همه مادر کودکی، یعنی قبل از شش سالگی، تعداد ۲۰ دندان شیری داریم، بعد از سن شش سالگی، کم کم دندان های دائمی جای دندان های شیری را می گیرند، ما باید هم از دندان های شیری و هم از دندان های دائمی خیلی خوب مراقبت کنیم، اما دندان های دائمی اگر صدمه ببینند دیگر به جای آنها دندانی در نمی آید، در حدود سن ۶ سالگی، یک دندان مهم و جدید در دهان درمی آید که نام آن، دندان شماره ۶ است. این دندان، اولین دندان دائمی شما است و باید تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.

حالا چند نکته جالب درباره دندان شماره ۶:

- ۴ تا از آن در دهان داریم "دوتا بالا و دوتا پایین"
- پشت دندان های شیری درمی آید و جای هیچ دندان شیری را نمی گیرد.
- کمک می کند غذا را خوب بجوید.
- و شکل صورت و فک را زیباتر می کند.

پس به خاطر بسپارید:

از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید تا همیشه کنار شما باشد.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پروشور

دو، دوتا یاد تیره!
روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید



خمیر دندان حاوی فلوراید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان ها و همچنین دریافت واریش فلوراید توسط دندانپزشک یا مراقب سلامت، دندان های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.

فلوراید در خیلی از مواد خوراکی و نوشیدنی ها مثل چای، ماهی، انگورو سیب زمینی وجود دارد. فلوراید می تواند مینای دندان را محکم کند و جلوی پوسیدگی دندان را بگیرد. برای مسواک زدن حتما از خمیر دندانی که فلوراید دارد استفاده کنید. میزان استفاده از خمیر دندان با توجه به سن بچه ها فرق می کند، برای بچه های زیر سه سال، مقدار خیلی کم، اندازه یک دانه برنج و برای بچه های بالای سه سال و دبستانی، به اندازه یک نخود از خمیر دندان فلوراید دار کافی هست. یادتان باشد که پس از پایان مسواک زدن بهتر است که دهان با آب شسته نشود و فقط اضافه خمیر دندان خارج شود.

ممکن است دندانپزشک تان برای محکم تر شدن دندان ها، روی آنها واریش یا ژل فلوراید بزند که استفاده از آن خیلی راحت است و همانند لاک زدن روی دندان ها می باشد. این کار می تواند توسط مراقب سلامت هم انجام شود.



REC.BEHDA.SHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

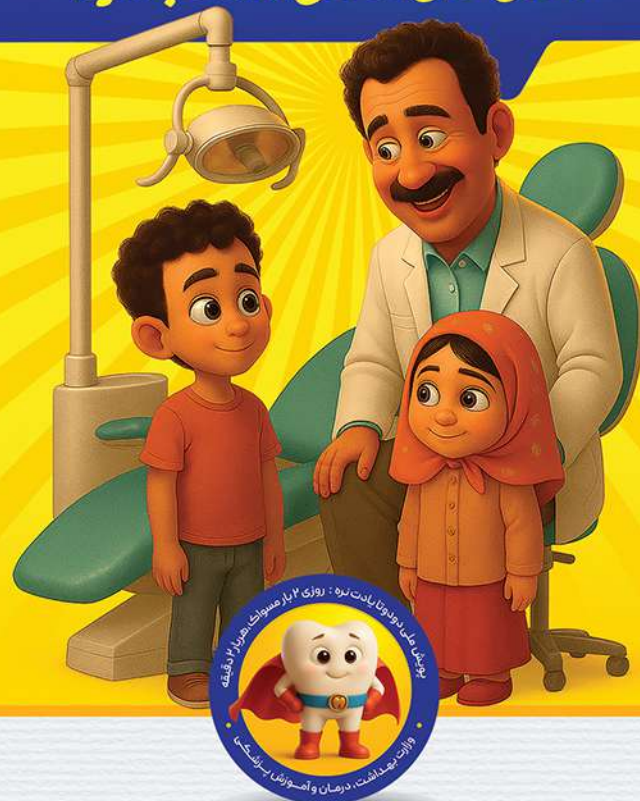


معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پروشور

دو، دو تا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

بامراجعه منظم به دندانپزشکی
دندان های سالمی داشته باشید



بامراجعه منظم به دندانپزشکی (هر ۶ ماه تا یک سال یک بار) دندان های سالمی داشته باشید.
دندانپزشک می تواند مشکلات کوچک مثل پوسیدگی دندان ها را قبل از این که
بزرگ شوند و دندان درد شروع شود، پیدا کند و به موقع دندان ها را درست کند.
دندانپزشک یا دستیارش روش های نگهداری از دندان ها را به شما آموزش می دهند،
مثلا چطور صحیح مسواک بزنید یا از نخ دندان استفاده کنید.

پس به خاطر بسپارید:

هر ۶ ماه تا یک سال یک بار همراه بزرگترها به دندانپزشک مراجعه کنید.
معاینه دندانپزشکی منظم برای همه خیلی مهم است
وباعت می شود دندان ها ولته های تان سالم بماند و
وقتی بادوستان تان حرف می زنید یا می خندید،
باداشتن دهان و دندان های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پروشور

دو، دوتا یادت نره!

روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک زدن
بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید



یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک زدن، بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید

مسواک زدن برای سلامت دندان ها کار مفیدی است، ولی نمی تواند
بین دندان ها را تمیز کند. بین دندان ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان ها
سالم بمانند و لثه ها بیمار نشوند.

چرا نخ دندان مهم است؟

- پلاک بین دندان ها، پراز میکروب های مضر است.
- وقتی شیرینی می خورید، آنها اسید می سازند و دندان ها خراب می شوند.
- نخ دندان این پلاک های آلوده را از سطح بین دندان ها پاک می کند.

چه زمانی باید نخ دندان بکشید؟

- یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک زدن.
- تا حدود ۹ سالگی، با کمک بزرگترها از نخ دندان استفاده کنید.
- و وقتی بزرگتر شدید، یعنی حدود ۹ تا ۱۱ سالگی خودتان یاد می گیرید چگونه نخ دندان بکشید.

چگونه نخ دندان بکشید؟

۱. یک تکه نخ دندان جدا کنید یا از یک نخ دندان کمانی شکل استفاده کنید.
۲. با کمک بزرگترها آن را بین دندان ها ببرید.
۳. آهسته و با دقت بین دندان ها را تمیز کنید.
۴. لثه نباید اذیت شود، آرام نخ بکشید و بالته های تان مهربان باشید.
۵. همه دندان ها، حتی دندان های آخر هم باید با نخ تمیز بشوند.



REC.BEHDAZHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پروشور



حداقل دوبار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید

هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید،
دندان ها را پوسیده می کند. وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید،
میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند.
این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.

پس همیشه چند نکته مهم را به خاطر بسپارید:

اول این که مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین مثل شکلات، شیرینی، نوشابه
چیپس و پاستیل را کم کنید و به جای آنها میوه، شیر، پنیر، سبزیجات و آجیل بخورید.
دوم این که هر روز با استفاده از مسواک، خمیر دندان و نخ دندان میکروب ها
را به طور کامل از روی دندان ها حذف کنید.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

بروشور

دو، دو تا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

برای داشتن دندان های سالم
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید



مصرف زیاد خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین مثل شکلات، آب نبات، کیک، بیسکوئیت
نوشابه، آبمیوه و تنقلات چسبنده مثل چیپس، پفک و لواشک باعث پوسیده شدن
دندان های شما می شوند. خوراکی ها و غذاهایی مثل میوه ها، سبزیجات، شیر، پنیر، تخم مرغ
بادام و گردو را جایگزین کنید تا دندان های قوی داشته باشید.

برای این که دندان های سالمی داشته باشید:

- تنقلات و نوشیدنی های شیرین را بیشتر از ۲ بار در میان وعده های یک روزتان نخورید.
- بعد از خوردن خوراکی های شیرین، حتما آب بخورید.
- شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرینی نخورید.



IEC.BEHDA.SHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

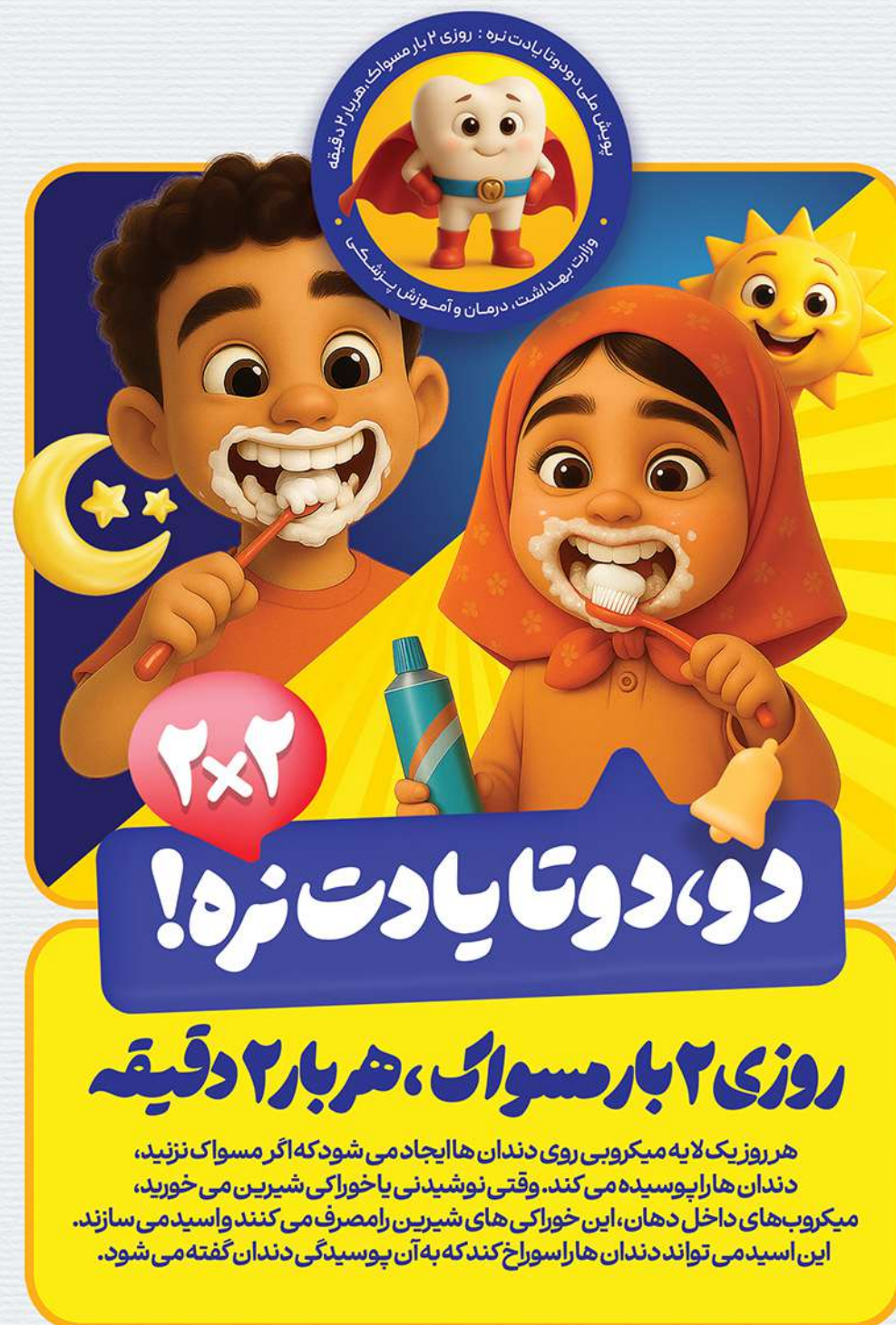


معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پروشور



پمفلت A5



دو، دو تا یادت نره!

روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید، دندان ها را پوسیده می کند. وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید، میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند. این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.



بامراجعه منظم به دندانپزشکی دندان های سالمی داشته باشید.

هر ۶ ماه تا یک سال یک بار همراه بزرگترها به دندانپزشک مراجعه کنید. معاینه دندانپزشکی منظم خیلی مهم است و باعث می شود دندان ها و لثه های تان سالم بماند و وقتی با دوستان تان حرف می زنید یا می خندید با داشتن دهان و دندان های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.



IEC.BEHDA.SHT.GOV.IR

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

پمفلت A5

یک بار در روز، ترجیحاً شب بعد از مسواک زدن
بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید.



با این که مسواک زدن برای سلامت دندان ها کار مفیدی است
ولی نمی تواند بین دندان ها را تمیز کند. بین دندان ها را باید با
نخ دندان تمیز کنید تا دندان ها سالم بمانند و لثه ها بیمار نشوند.

برای داشتن دندان های سالم
کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید



• تنقلات و نوشیدنی های شیرین را بیشتر از ۲ بار در روز نخورید.
• بعد از خوردن خوراکی های شیرین، حتماً آب بخورید.
• شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرینی نخورید.



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان ها و
همچنین دریافت واریش فلوراید توسط دندانپزشک یا مراقب سلامت،
دندان های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.



از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!

در حدود سن ۶ سالگی، یک دندان مهم و جدید در انتهای دندان های شیری درمی آید
که نام آن، دندان شماره ۶ است. این دندان، اولین دندان دائمی شما است
و باید تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.





اقدام تبلیغاتی



تیشرت تبلیغاتی



پیکسل



مکعب روبیک



مداد رنگی، ماژیک، مداد شمعی



پازل تبلیغاتی



کیف پارچه‌ای



ریسه‌های پرچم



بادکنک‌های تبلیغاتی



بادکنک‌های تبلیغاتی



دستبندهای لاستیکی



کاغذ کادو



ماگ تبلیغاتی



دفتر مشق



دفتر یادداشت



فلش کارت

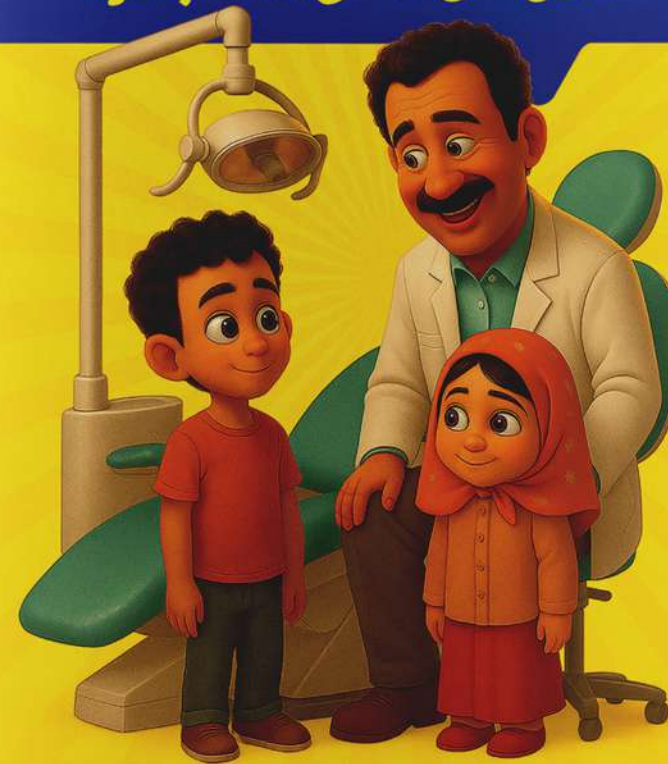


روپوش مراقب سلامت تکنسین دندان پزشکی



مسواک تبلیغاتی

بامراجعه منظم به دندانپزشکی دندان‌های سالمی داشته باشید



بامراجعه منظم به دندانپزشکی (هر ۶ ماه تا یک سال یک بار) دندان‌های سالمی داشته باشید. دندانپزشک می‌تواند مشکلات کوچک مثل پوسیدگی دندان‌ها را قبل از این که بزرگ شوند و دندان درد شروع شود، پیدا کند و به موقع دندان‌ها را درست کند. دندانپزشک یادستیارش روش‌های نگهداری از دندان‌ها را به شما آموزش می‌دهند، مثلاً چطور صحیح مسواک بزنید یا از نخ دندان استفاده کنید.

پس به خاطر بسپارید:

هر ۶ ماه تا یک سال یک بار همراه بزرگترها به دندانپزشک مراجعه کنید. معاینه دندانپزشکی منظم برای همه خیلی مهم است و باعث می‌شود دندان‌ها و لثه‌های تان سالم بماند و وقتی با دوستان تان حرف می‌زنید یا می‌خندید، با داشتن دهان و دندان‌های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.





کاتالوگ جامع



یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک زدن، بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید
مسواک زدن برای سلامت دندان ها کار مفیدی است، ولی نمی تواند بین دندان ها را تمیز کند. بین دندان ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان ها سالم بمانند و لثه ها بیمار نشوند.

چرا نخ دندان مهم است؟

- پلاک بین دندان ها، پراز میکروب های مضر است.
- وقتی شیرینی می خورید، آنها اسید می سازند و دندان ها خراب می شوند.
- نخ دندان این پلاک های آلوده را از سطح بین دندان ها پاک می کند.
- چه زمانی باید نخ دندان بکشید؟
- یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک زدن.
- تا حدود ۹ سالگی، با کمک بزرگترها از نخ دندان استفاده کنید.
- و وقتی بزرگتر شدید، یعنی حدود ۱۰ تا ۱۱ سالگی خودتان یاد می گیرید چگونه نخ دندان بکشید.

چگونه نخ دندان بکشید؟

۱. یک تکه نخ دندان جدا کنید یا از یک نخ دندان کمانی شکل استفاده کنید.
۲. با کمک بزرگترها آن را بین دندان ها بپیرید.
۳. آهسته و با دقت بین دندان ها را تمیز کنید.
۴. لثه نباید اذیت شود، آرام نخ بکشید و بالته های تان مهربان باشید.
۵. همه دندان ها، حتی دندان های آخر هم باید با نخ تمیز بشوند.



از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید

خمیر دندان حاوی فلوراید

با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید برای مسواک زدن دندان ها و همچنین دریافت واریش فلوراید توسط دندانپزشک یا مراقب سلامت، دندان های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.

فلوراید در خیلی از مواد خوراکی و نوشیدنی ها مثل چای، ماهی، انگورو سیب زمینی وجود دارد. فلوراید می تواند مینای دندان را محکم کند و جلوی پوسیدگی دندان را بگیرد. برای مسواک زدن حتما از خمیر دندانی که فلوراید دارد استفاده کنید. میزان استفاده از خمیر دندان با توجه به سن بچه ها فرق می کند، برای بچه های زیر سه سال، مقدار خیلی کم، اندازه یک دانه برنج و برای بچه های بالای سه سال و دبستانی، به اندازه یک نخود از خمیر دندان فلوراید دار کافی هست.

یادتان باشد که پس از پایان مسواک زدن بهتر است که دهان با آب شسته نشود و فقط اضافه خمیر دندان خارج شود.

ممکن است دندانپزشک تان برای محکم تر شدن دندان ها، روی آنها واریش یا ژل فلوراید بزند که استفاده از آن خیلی راحت است و همانند لاک زدن روی دندان ها می باشد. این کار می تواند توسط مراقب سلامت هم انجام شود.



از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید!



اولین دندان دائم که در سن ۶ سالگی در می آید، دندان شماره ۶ است که باید با رعایت بهداشت تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.

همه مادر کودکی، یعنی قبل از شش سالگی، تعداد ۲۰ دندان شیری داریم، بعد از سن شش سالگی، کم کم دندان های دائمی جای دندان های شیری را می گیرند، ما باید هم از دندان های شیری و هم از دندان های دائمی خیلی خوب مراقبت کنیم، اما دندان های دائمی اگر صدمه ببینند دیگر به جای آنها دندانی در نمی آید، در حدود سن ۶ سالگی، یک دندان مهم و جدید در دهان در می آید که نام آن، دندان شماره ۶ است. این دندان، اولین دندان دائمی شما است و باید تا آخر عمر از آن مراقبت کنید.

حالا چند نکته جالب درباره دندان شماره ۶:

- ۴ تا از آن در دهان داریم "دوتا بالا و دوتا پایین"
- پشت دندان های شیری در می آید و جای هیچ دندان شیری را نمی گیرد.
- کمک می کند غذا را خوب بجوید.
- و شکل صورت و فک را زیباتر می کند.

پس به خاطر بسپارید:

از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید تا همیشه کنار شما باشد.



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

کاتالوگ جامع



استیکر



استیکر خودرو



مگنت



پرچم رومیزی



لیوان کاغذی



عروسک تن پوش



کلاه تبلیغاتی



کلاه تبلیغاتی



بند آویز گردنی



جاسویچی تبلیغاتی



جعبه دستمال کاغذی



کاور سفیران سلامت



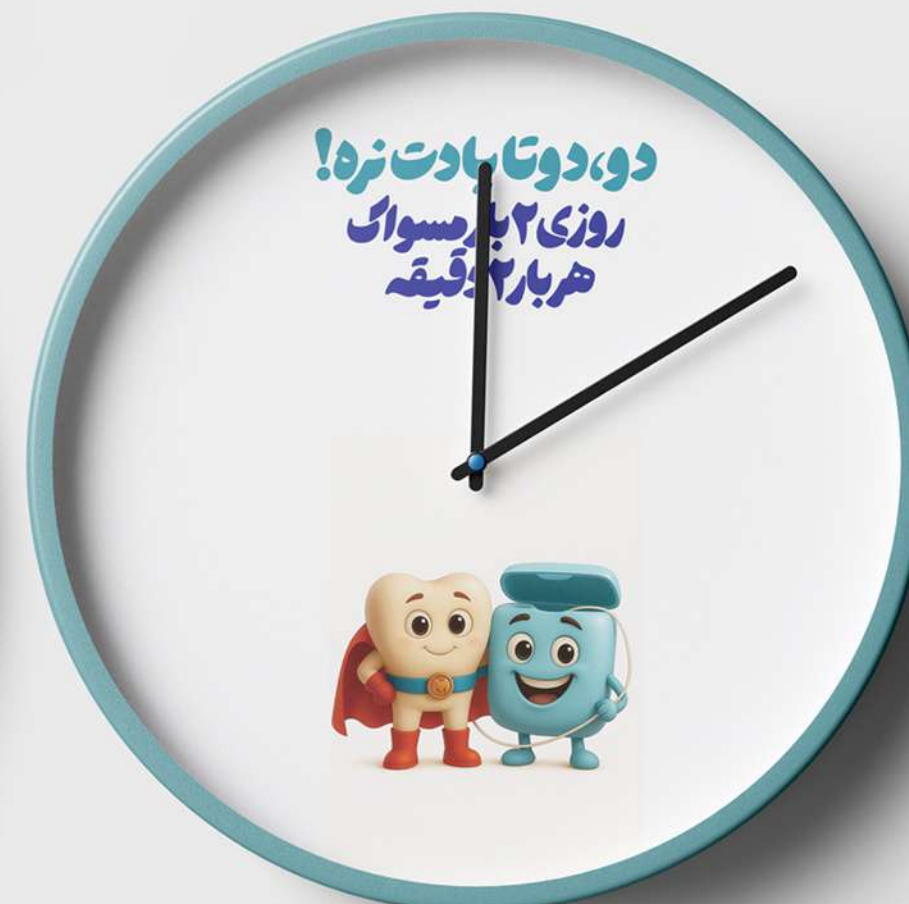
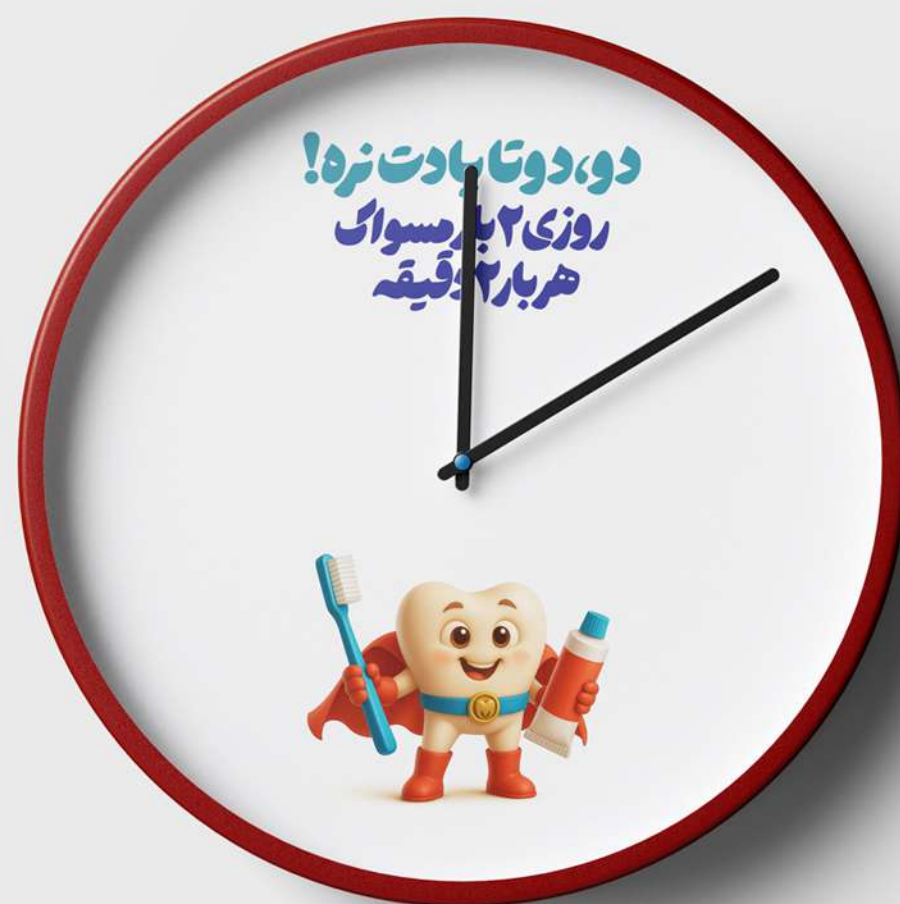
جامسواکی سرامیکی



روپوش پزشکی



ساعت دیواری



ساعت دیواری



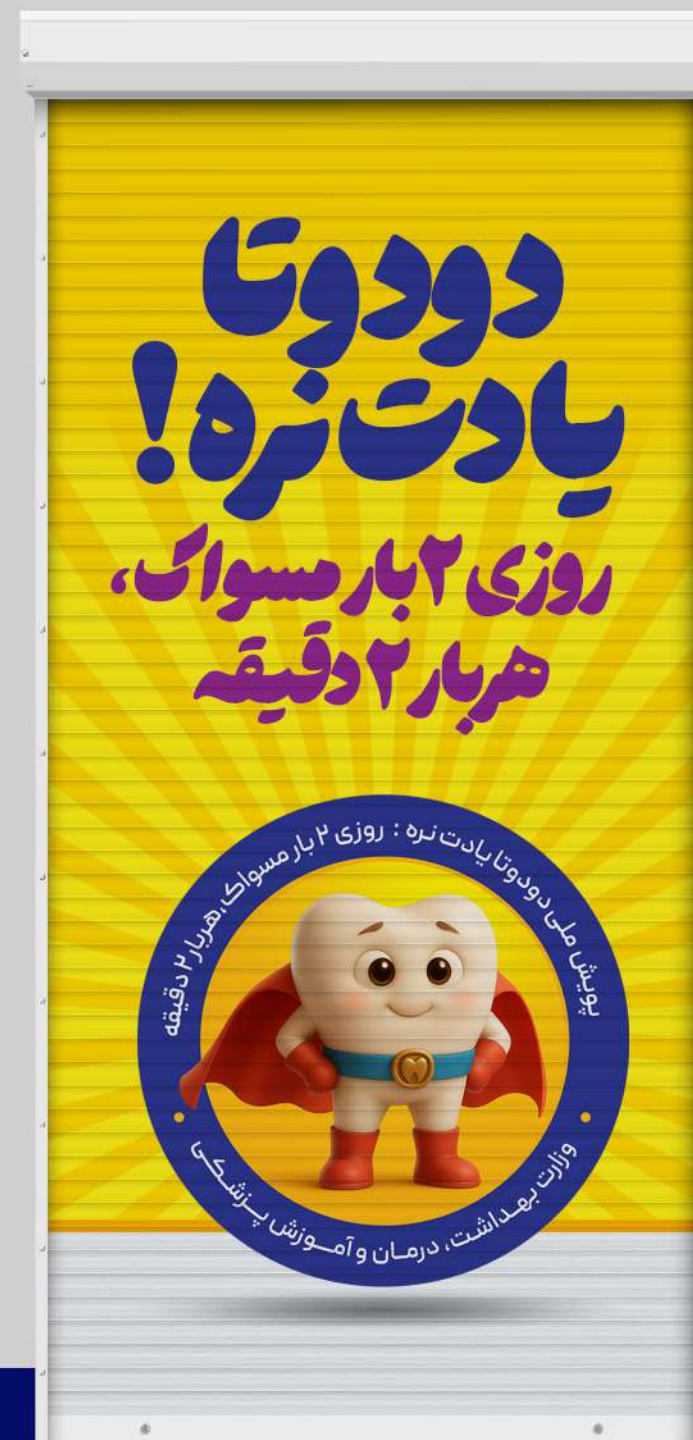
ست اوراق اداری



استیکرهای آسانسور



تمریادبود



شید آفتابگیر پنجره

دو، دو تا یادت نره!

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

موشن گرافی کلیه محتوا



موشن گرافی ها



موشن گرافی ها



دو، دو تا یادت نره!

دو دو تا یادت نره
پیام تازه داره
روزی دو بار مسواک
هر بار دو دقیقه
سلامتی میاره

...

قبل از صبحونه باید
دندوناتو بشوری
بالا، پایین مرتب
یادت نره اینجوری

...

مسواک قبل خوابت
دیگه نشه فراموش
باید سلامت باشی
بچه‌ی خوب و باهوش

دو، دو تا یادت نره!
روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



شعر و موشن ترانه آرم پویش

دو، دوتا یادت نره!
روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



دو، دوتا یادت نره!
روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



پادکست ها

دو، دوتا یادت نره!
روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



دو، دوتا یادت نره!
روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه



پادکست‌ها



عروسک پارچه‌ای



شال گردن



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

پویش سلامت دهان و دندان، مهرماه ۱۴۰۴ دو، دو تا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

ردیف	روزهای هفته	تاریخ	شعار	پیام
۱	شنبه	۱۹ مهر	دو، دو تا یادت نره! روزی دو بار مسواک، هر بار دو دقیقه	حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن و یک بار هم شب ها قبل از خوابیدن مسواک بزنید.
۲	یکشنبه	۲۰ مهر	نخ دندان، دوست دندان	یک بار در شبانه روز، ترجیحا شب ها بعد از مسواک زدن، بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید.
۳	دوشنبه	۲۱ مهر	دندان سالم با تغذیه سالم	برای داشتن دندان های سالم، کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید.
۴	سه شنبه	۲۲ مهر	دندان ۶، دوست شما از ۶ سالگی تا پایان عمر	از دندان شماره ۶، باید خیلی خوب مراقبت کنید.
۵	چهارشنبه	۲۳ مهر	فلوراید سپر محافظ دندان	از خمیر دندان حاوی فلوراید و وارنیش فلوراید استفاده کنید.
۶	پنجشنبه	۲۴ مهر	دهان و دندان سالم با مراجعه منظم به دندانپزشکی	با مراجعه منظم به دندانپزشکی (هر شش ماه تا یک سال یک بار) دندان های سالمی داشته باشید.



REC.BEHDA.SHT.GOV.IR

روز شمار پویش



IEC.BEHDasHT.GOV.IR



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت
دفتر سلامت دهان و دندان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



شبکه سلامت