

**به فروشنده جوان جهت**  
فروشگاه گل و گیاه واقع در حاشیه  
جاده شهرک صنعتی توس نیازمندیم.  
۰۹۳۵۲۳۹۵۷۰  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۸۸

صندوق دار خانم جهت کار  
در مجموعه ورزشی ویژه بانوان  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۰۱۱۵۱۳  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۶۹

**صندوق دار مسلط خانم**  
**و پیک موتوری**  
جهت کار در  
**کباب بهشت**  
مرکزی هاشمیه  
شیفت صبح و عصر  
۰۹۱۵۲۰۹۲۹۳۹  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۸۸

**کارمند اداری**

**نیروی اداری**  
شرکت تولیدی معتبر  
به نیروی اداری خانم  
مسلط به زبان انگلیسی  
و دارای سابقه کار مفید  
نیازمند است  
متقاضیان رزومه خود به  
شماره ذیل واتساپ نمایند  
۰۹۱۵۵۰۹۶۶۳۸  
ب/۱۴۰۲۱۴۳۴۶

**یک نفر نیروی خانم**  
**یا آقا جهت همکاری**  
در کافی نت برای ثبت  
نامهای اینترنتی و کپی  
نیازمندیم  
انتهای امام خمینی ۳۲  
سمت چپ کوچه دوم  
سمت راست انتهای کوچه  
عکاسی آسیا  
۰۹۱۵۳۲۵۲۱۸۶  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۶۶

شرکت فنی و مهندسی نور  
به دونفر اپراتور  
پشتیبان خانم نیازمند  
است حقوق ثابت ۵۰۰/۶  
ساعت کار ۱۹ الی ۱۴  
۰۹۱۵۸۸۶۲۷۵  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۸۰

**به یک نیروی جوان خانم**  
(سن ترجیحا تا ۳۰ سال و مجرد)  
با روابط عمومی بالا و دارای  
ظاهری آراسته، حقوق هم ۹  
میلیون با بیمه ساعت کاری ۹  
صبح تا ۶ عصر آدرس بلوار  
کوشش، گاز اژدرها  
۰۹۱۵۰۰۲۳۶۶۴  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۷۹

**کارمند خانم**  
جهت پاسخگویی تلفن نیازمندیم.  
فن بیان بالا- ۰۹۱۵۴۳۰۰۳۹۶  
ب/۱۴۰۲۱۴۵۱۵

**به یک نیروی خانم جوان**  
با حداقل مدرک تحصیلی کاردانی  
با تجربه کاری حداقل دو سال و  
مسلط به امور اداری، تایپ، نرم  
افزارهای آفیس و فتوشاپ جهت  
انجام امور اداری با حقوق و مزایای  
مکفی و بیمه بطور تمام وقت  
نیازمندیم.  
۰۹۱۵۵۱۱۲۴۰۳  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۵۰

**نیروی ساده آقا**  
جهت کار در شرکت نیازمندیم  
۰۹۳۰۳۰۵۰۱۱۶  
ب/۱۴۰۲۱۴۵۸۲

**کارگر ساده**

یک شرکت معتبر تولیدی در  
شهرک صنعتی چناران به نیروی کارگر  
ساده آقا نیازمند است. تماس الی ۱۴  
۰۵۱۴۶۱۳۹۳۰۵  
ب/۱۴۰۲۱۴۳۹۹۱

**به چند نفر کارگر ساده**  
خانم نیازمندیم. حقوق و مزایا  
۰۹۱۵۴۳۰۰۳۹۶  
ب/۱۴۰۲۱۴۵۱۲

**کارگر ساده آقا**  
فروشگاه ابزار بلوار توس  
حقوق و مزایای  
کامل اداره کار ۴ سال سابقه  
ارسال رزومه  
۰۹۱۵۵۱۵۳۲۱۲  
ب/۱۴۰۲۱۴۵۱۹

**به یک نیروی جوان**  
با مدرک دیپلم و دارای  
گواهینامه رانندگی پایه دو  
جهت حمل و نقل در کارگاه  
تولیدی محدوده اول شهرک  
شهید رجایی  
حقوق ۷/۵ م نیازمندیم.  
۰۹۱۵۳۰۸۵۳۵۱  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۵۵

به تعدادی کارگر ساده آقا  
نیازمندیم سه شیفت - قانون کار  
۰۹۱۵۲۱۴۴۸۷۸  
ب/۱۴۰۲۱۴۱۸۷

**کارگر ساده**  
**و کمک انباردار**  
جهت کار در شرکت معتبر  
پروتئینی با حقوق قانون کار  
+ بیمه نیازمندیم  
۰۹۱۵۸۰۰۰۶۷۵  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۶۷

**نیروی ساده**  
**جهت کار در کارگاه**  
سند بلاست نیازمندیم  
۰۹۳۹۳۷۰۵۰۵۹  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۷۱

**به یک کارگر ساده**  
جهت سمپاشی نیازمندیم. خیابان  
خسروی. تماس از ساعت ۸ تا ۱۳  
۳۲۲۵۹۷۸۷  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۲۲

**نیروی خدماتی**  
(خانم)  
۰۹۱۲۹۳۰۶۹۶۵  
ب/۱۴۰۲۱۴۶۹۰

خدماتی خانم جهت کار در  
مجموعه ورزشی ویژه بانوان  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۵۰۱۱۵۱۳  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۷۰

**یک شرکت معتبر**  
**تولیدی و صنعتی**  
تعدادی نیروی جوشکار  
CO2 و نقطه کار و کارگر  
ساده نیازمند است.  
۳۶۵۱۰۰۴۴۵۵  
۰۹۱۵۱۰۶۲۲۹۳  
ب/۱۴۰۲۱۴۱۶۶

**آجیل و خشکبار**  
**نیک نام**  
جهت تکمیل کادر فروشگاهی  
از جوانان دعوت به همکاری  
می نماید. حقوق و مزایا مکفی  
+ بیمه + عیدی  
۳۷۲۷۳۱۸۹  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۱۳

**به تعدادی همکار خانم**  
جهت کار در تولیدی نیازمندیم.  
نیازمندیم  
۰۹۳۰۵۳۹۶۰۶۷  
ب/۱۴۰۲۱۴۸۱۱

**به کارگر ساده**  
جهت کار در فروشگاه و تولیدی مندل  
نیازمندیم  
۰۹۱۵۲۵۸۳۳۴۹  
۳۷۱۳۲۱۲  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۲۲

**یک کارگاه تولیدی به**  
افراد زیر نیازمند است  
۱. به یک آقای سابقه دار  
در زمینه کارگاه داری  
۲. به تعدادی نیروی خانم  
در خط تولید  
۰۹۱۵۲۰۰۶۱۳۱  
۰۹۳۸۰۶۳۹۶۶۴  
ب/۱۴۰۲۱۴۶۹۱

**کارگر ماهر**

**نیازمند نیروی نصاب**  
متخصص درب های اتوماتیک  
۰۹۱۵۱۱۱۵۴۹۳  
ب/۱۴۰۲۱۴۸۵۱

**یک نفر نیروی خانم**  
**یا آقا جهت همکاری**  
در کافی نت برای ثبت  
نامهای اینترنتی و کپی  
نیازمندیم  
انتهای امام خمینی ۳۲  
سمت چپ کوچه دوم  
سمت راست انتهای کوچه  
عکاسی آسیا  
۰۹۱۵۳۲۵۲۱۸۶  
ب/۱۴۰۲۱۴۷۷۷

**پندش تلفنی آگهی**  
۳۷۰۱۰

**به تعداد ۲۰ نفر**  
**کارگر ماهر و نیمه ماهر**  
**برشکار و فارسی کار**  
جهت کار در کارگاه خدمات  
ام دی اف با حقوق و مزایا و بیمه  
نیازمندیم. همچنین به یک  
زوج جوان باضامن معتبر  
جهت زندگی و نگهداری.  
در مجموعه نیازمندیم.  
۰۹۱۹۶۵۰۴۱۲۶  
ب/۱۴۰۲۱۴۸۱۹

**گروه پزشکی و درمانی**

**یک فرصت طلایی**  
از کارشناسان مامایی و کارشناسان  
پرستاری دعوت به همکاری می شود  
۰۹۳۳۳۲۵۶۲۰۶  
ب/۱۴۰۲۱۴۸۰۳

**صرفه جویی در زمان**  
**با آگهی تلفنی**  
**37010**

# پوسیدگی دندان

## در کودکان

برگردان:  
الهام حق رضایی

### تغذیه

#### قند

نوشیدنی ها و غذاها بزرگترین عوامل  
ایجاد پوسیدگی در دندان هستند.



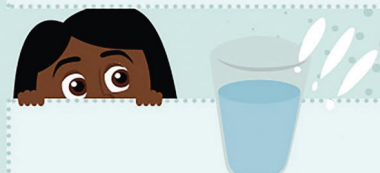
تعداد  
کودکانی که پوسیدگی  
دندان آنها ترمیم  
شده است کمتر از  
۱۰ درصد  
هستند.



مصرف غذاهای شیرین برای کودک باید نهایتاً ۴ بار در  
روز باشد. به یاد داشته باشید که هرگز هنگام غروب و  
مخصوصاً قبل از خواب به کودک غذاهای قند دار ندهید.



مصرف میان وعده های مغذی هرگز نباید فراموش شود  
ولی با این حال باید یادتان باشد که کودک در مصرف  
مواد مغذی نیز زیاده روی نکند.



کودکان پس از میان وعده باید تنها شیر و یا آب  
بنوشند. یادتان باشد که هرگز به آنها آب میوه های  
غلظت ندهید.



کودکان ۶ تا ۱۷ ماه به روزانه ۶ وعده نوشیدنی نیاز  
دارند. پس از ۶ ماهگی بهتر است کودک نوشیدنی خود  
را در لیوان و یا فنجان بنوشد و بعد از یک سالگی  
شیشه شیر باید به طور کلی حذف شود.

### بهداشت دهان

#### مسواک

استفاده از مسواک موثرترین روش برای از  
بین بردن پلاک ها و جلوگیری از پوسیدگی  
دندان هاست.



۳ درصد از کودکان  
تا سن پنج سالگی  
نیاز به کشیدن دندان  
پیدا می کنند.



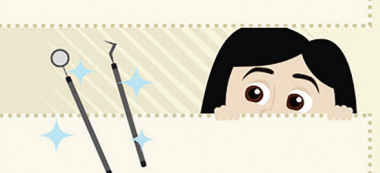
شروع مسواک زدن کودک باید با بیرون آمدن اولین  
دندان آغاز شود. بهتر است ۲ بار در روز-قبل از  
خواب و صبح زود- دندان های کودک خود را مسواک  
بزنید.



برای کودکان از مسواک نرم مخصوص کودک  
استفاده و حتما هر ۳ ماه یک بار آن را تعویض کنید.



کودک خود را تشویق کنید تا در هنگام مسواک زدن  
کف اضافه را از دها خود خارج و از شستشوی دهان  
خود تا پایان مسواک زدن خودداری کند. فلوراید  
خمیر دندان برای کودکان زیر سه سال باید  
ppm ۱۰۰۰ باشد.



بهتر است پس از سه سالگی سالی ۲ الی ۳ مرتبه  
دندان های کودک شما توسط دندان پزشکی مجرب  
تمیز شود. گفتنی است که تا قبل از ۱۸ ماهگی  
مراجعه به دندان پزشکی ضروری نیست.