သင့်ကလေးများ၏ သွား ကျန်းမာအောင် ထားရှိရန် ကူညီပါ

သွားများပျက်စီးနေသော ကလေးများသည် နောက်နောင်တွင် သွားပြဿနာများ ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သွား မဖြောင့်ဘဲ ရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ –

1. သင့်ကလေးငယ်ကို ပထမနှစ်အတွင်း မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးပါ။
2. အသက်တနှစ်ပြည့်ချိန် သင့်ကလေးငယ်ကို သွားဖက်ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားပါ။
3. သင့်ကလေးသွားကို သွားတိုက်ဆေးဖြင့် ညင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
4. သင့်ကလေးငယ်ကို ဆိုဒါဘိလင်ရည်၊ ပွက်ထလျှက်ရှိသော သစ်သီးရည်များ သို့ မဟုတ် အမှုန့်ဖြူးထားသော သစ်သီးအရည်များ မတိုက်ပါနဲ့။
5. သင့်ကလေးကို 100% သဘာဝ သစ်သီးအရည်ကို ရေနှင့်ရောပြီး ပုလင်းဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ခွက်ဖြင့်သာ တိုက်ကျွေးပါ။

ဤစာစောင်အတွက် ရုပ်ပုံများကို
ဟက်စ်ပေရိယန်း ဖောင်ဒေးရှင်းက ပေးဝေခဲ့သည်။

သင်၏သွားကျန်းမာအောင် ထားရှိရေးအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ကျေးဇူးပြုပြီး အင်တာနက်ပေါ်၌ ရှုပါ။

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org

• • •

ဤစာစောင်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြသည့် ရေးသားချက်များမှ သင့်တော်အောင် ရေးသားခဲ့သည်။

Australian Research Center for Population Oral Health

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

ဤစာစောင်သည် ကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထား ရေးလုပ်ငန်းဆောင်မှုရုံးမှ ငွေစိုက်ထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

သတင်း အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း–
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
တယ်လီဖုန်း 202 • 347 • 3507
ဖက်စ် 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

သင့်သွား ကျန်းမာအောင် ထားရှိခြင်း

Keeping Your Teeth Healthy (Burmese)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ကာကွယ်ခြင်းသည် အရေးကြီး

ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဖြင့် သွားကိုက်ခြင်းနှင့် သွားပျက်စီးခြင်းတို့ ကို မစတင်မီ ရပ်တန့်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပျက်စီးနေသည့်သွားကို ကုသခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏ သွားကို အစားထိုးခြင်းသည် ယူအက်စ်တွင် ငွေအကုန်အကျ အလွန်များသည်။ ကုသမှုရယူခြင်းထက် ရောဂါကြိုတင် ကာကွယ် ခြင်းသည် ပို၍ကောင်းမွန်သည်။

သွားဖုံးနှင့် သွားပျက်စီးခြင်း ဘယ်လို ကာကွယ်မလဲ

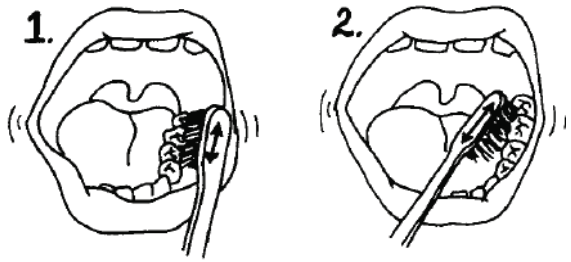
သင်၏ သွားနှင့်သွားဖုံးများ ပျက်စီးခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းတို့ ကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း အများအပြား ရှိသည်။

- သင့်သွားကို တနေ့ 3 ကြိမ် သွားတိုက်ဆေးဖြင့် တိုက်ပါ။
- သင်၏သွားများအကြားရှိ စားကြွင်းစားကျန်များကို ထုတ်ယူရန် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ကြိုးစ သို့မဟုတ် ချည်မျှင်ကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်သွား ဆေးကြောရန် တနှစ်တွင် နှစ်ကြိမ် သွားဖက် ဆရာဝန်ထံသွားပါ။
- သကြားမပါသော အစားအစာများကို သုံးဆောင်ပါ။
- ရေ အမြောက်အများ သောက်ပေးပါ။
- ဆိုဒါဘိလပ်ရည်သောက်သုံးပြီး နောက်ပိုင်း သင့်သွားကို ဆေးကြောပါ။
- သုံးလ တကြိမ် သွားတိုက်တံ အသစ်တခု ဝယ်ယူပါ။

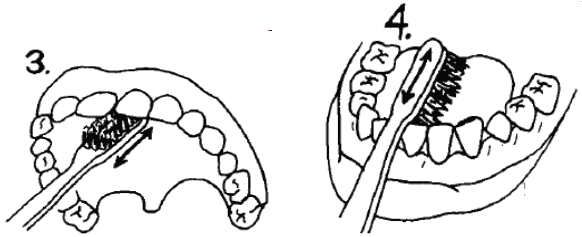
သွားဖက်ဆရာဝန်ထံသို့ သွားခြင်း

သင့်သွားကို ကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်ပါ။ တနှစ် နှစ်ကြိမ် သွားဆေးရန် သွားဖက် ဆရာဝန်ထံ သွားခြင်းသည် သင့် သွား ပြုပြင်ခြင်း သို့မဟုတ် သွားအစားထိုးခြင်းများထက် ငွေအကုန်အကျ ပို၍ နည်းပါး သည်။ သင်နေထိုင်သည့် ပြည်နယ်တွင် ကလေးငယ်များအတွက် သွား ဖက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ အခမဲ့ရချင်ရနိုင်သည်။ သင်၏ ကျေစ်ဝါကာကို အကြံတောင်းခံ မေးမြန်းပါ။

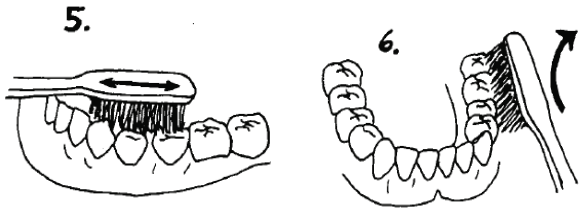
သင့် မိသားစုကို မှန်ကန်စွာ သွားတိုက်ရန် သင်ပေးပါ



သင်၏ နောက်သွားများ တိုက်ရန် မမေ့ပါနဲ့။



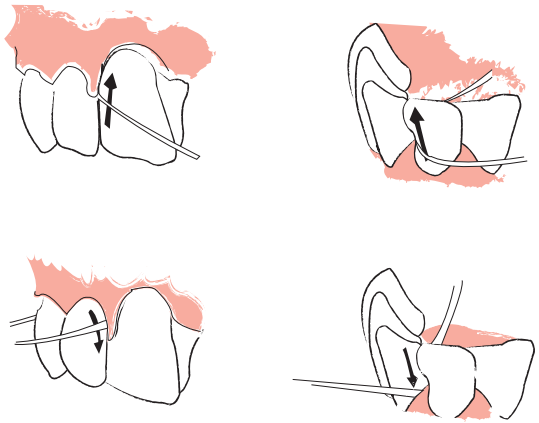
အရှေ့သွား၏ အနောက်နှင့် အပေါ်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။



သင်၏သွားဖုံးကိုပါ ပွတ်တိုက်ပါ

သင့်ကလေးငယ်များ ပိုးချည်မျှင် မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရန် သင်ပေးပါ

ပိုးချည်မျှင်နှင့်သင့်သွားကို သန့်စင်ခြင်းသည် သွားဖုံး ယိုယွင်း ပျက်ဆီးခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။ သွားဖုံး မခိုင်သောကြောင့် ပထမဆုံး သင့်သွားကို ကြိုးနှင့် သန့်စင်ချိန်တွင် သွေးထွက် သွားနိုင်သည်။ ဤအတိုင်းဆက်လက် ဆောင်ရွက်လျှင် သွားဖုံးများ ခိုင်သွားပါမည်။ ချွန်ထက်နေသော အရာများနှင့် သွားကြားထိုးတံများက သင်၏သွားဖုံးကို ထိခိုက်နာကျင်စေခြင်း သို့မဟုတ် သွားဖုံးရောဂါဖြစ်စေခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုး ဝင်စေနိုင်သည်။ ပါးစပ်ဆေးကြောဆေးကို သုံးလျှင် အနံ့ဆိုးစေသော ပါးစပ်တွင်း ပိုးမွှားများ သေစေရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်။



သွားဖက်ဆိုင်ရာ ကြိုး | သွားတိုက်ဆေး | ပါးစပ် ဆေးကြော ဆေး