

# သင့်သွားများ ကျန်းမာရေးအတွက် နည်းလမ်းများ

(How to keep your teeth healthy)



## 1

(Eat Well)

### ကောင်းမွန်စွာ စားပါ။

သင့်သွားများ ကောင်းမွန်ခိုင်ခန့်စေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။



ရွေးချယ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာများ -  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲများ၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပေါင်မုန့်၊ သို့မဟုတ် အခွံမာသီး၏ အစေ့များတို့ဖြစ်သည်။



ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် ကိတ်မုန့်၊ ဘီစကစ်၊ ရေခဲမုန့်၊ သို့မဟုတ် ချောကလက်များကဲ့သို့ သကြားများသော အစားအစာများကို ရှောင်ရှားပါ။

## 2

(Drink Well)

### ကောင်းမွန်စွာ သောက်ပါ။

ဘေးကင်းပြီး သင့်သွားများကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးသည့်အတွက် ရေဘုံပိုင်မှရေကို သောက်ပါ။



ရေဘုံပိုင်မှရေသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သင့်သွားများကို အကာအကွယ်ပေးရန် အကူအညီပေးသော ဖလိုရိုက်ခါတ်ပါသည်။



သစ်သီးရည်များ၊ အချိုရည်များ၊ သို့မဟုတ် အမြှုပ်ထွက်နေသောအရည်များကဲ့သို့သော အချိုခါတ်များသည့် အရည်များကို ရှောင်ပါ။

## 3

(Clean Well)

### ကောင်းမွန်စွာ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပါ။

သင့်သွားများကို နံနက်ရော ညပါ တိုက်ပါ။



ဖလိုရိုက်ခါတ်ပါသည့် သွားတိုက်ဆေးနှင့် ခေါင်းသေးသည့် ခပ်ပျော့ပျော့ သွားပွတ်တံကို သုံးပါ။

သင့်သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို တိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်ပါးစပ်ထဲတွင် ဒုက္ခပေးနိုင်သော ဗက်တီးရီးယားပိုးများ၏ ပမာဏကို လျော့ချနိုင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးသည်။

## 4

(Stay Well)

### ကောင်းမွန်စွာ နေပါ။

စစ်ဆေးခံရန်နှင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်အတွက် တစ်နှစ်တစ်ခါ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ပါ။

သွားကိုက်၊ နာကျင်သည့်အထိ စောင့်မနေဘဲ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံ သွားရောက်စစ်ဆေးခံပါ။



## မွေးစကလေးများ၏ သွားများ (Babies' Teeth)

- မိခင်နို့ရည်သည် မွေးစကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး သူတို့ ၆ လအရွယ်ခန့်အထိ လိုအပ်သည့် တစ်ခုတည်းသော အစားအစာနှင့်အရည်ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးကို နို့ပူလင်းတပ်ပြီး မသိပ်ပါနှင့်။
- ကလေးနို့ပူလင်းများတွင် နို့ သို့မဟုတ် ရေသာထည့်ပါ။
- အသက် ၆ လ အရွယ်တွင် ခွက် စသုံးပါ။ အသက် ၁၂ လ အရွယ်တွင် ပုလင်းသုံးခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းပါ။



သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုဌာနများသို့ သွားသည့်အကြိမ်များစပ်ကြား သင့်ကလေး၏သွားများကို သင်ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးပါ။



ကောင်းမွန် ခိုင်ခန့်သော ကလေးများ၏ သွားများ။



သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုအတွက် ရက်ချိန်းကို ယခုပင်ပြုလုပ်ပါ။



သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုအတွက် ရက်ချိန်းကို ယခုပင်ပြုလုပ်ပါ။



အရေးပေါ် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုကို ယခုပင် ခံယူပါ။



## ကလေးများ၏ သွားများ (Children's Teeth)

- ကလေးများ၏ ပထမဆုံးသွားများမှာ အရေးကြီးပြီး ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သင့်ကလေး ၈ နှစ်အရွယ် ရောက်သည်အထိ သွားတိုက်ရာတွင် သင့်အနေနှင့် ကူညီပေးသင့်သည်။
- သူတို့ ၂ နှစ်မပြည့်မီ သူတို့၏ ပထမဆုံးစစ်ဆေးခံခြင်းအတွက် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံ ခေါ်သွားပါ။
- ပြည်သူ့ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုဌာနများရှိပြီး ငွေတစ်ပြားမှ မကုန်ပါ။

## အခမဲ့ ပြည်သူ့ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုဌာနများ (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

သင့်အနေဖြင့် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသမှုကို ရယူရန် ဆရာဝန်/GP လွှဲစာ တစ်စောင် မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် သင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရထိုက်မှု သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်-

- လက်ရှိ ပင်စင်၊ ကျန်းမာရေးကတ် သို့မဟုတ် သက်ကြီးကတ် ရှိသောလူကြီးများ
- ကလေးများ
  - အသက်အရွယ် 4 နှစ်မှ 10 နှစ် အထိရှိ ကလေး အားလုံး
  - လက်ရှိ စင်တာလင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ပင်စင် ကတ်ပြားများ ရှိသည့် 11 တန်းနှင့် 12 တန်း ကျောင်းသူကျောင်းသားများ
  - လက်ရှိ စင်တာလင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ပင်စင်ကတ်ပြားများ ရှိသည့်မိဘများ၏ အသက် 0-3 နှစ်အရွယ် ကလေးများ
  - (ကလေး သွားဖက်ဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ အစီအစဉ်) Child Dental Benefits Schedule အတွက် ရထိုက်သည့် အသက် 2-17 အရွယ် ရှိသူများ

 1300 300 850