တောင်သြစတြေးလျ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးခန်း (SA Dental)

သင့် သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

ကလေးများ

သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို နံနက် နှင့် ညအခါ သွားတိုက်ပေးပါ။

အသက် ၁၈ လ မှ ၅ နှစ် အရွယ် ဖလူရိုက် နည်းနည်းပါသည့် ကလေး သွားတိုက်ဆေးကို အနည်းအကျဉ်း သုံးပါ။

အသက် ၆ နှစ် အရွယ်မှစ၍ အားအပြည့်ပါသော ဖလူရိုက် သွားတိုက်ဆေးကို အနည်းအကျဉ်း သုံးပါ။

ကလေးများသည် သွားတိုက်ရန် သင့်အကူအညီကို လိုအပ်ပါမည်။

ရထိုက်ခွင့်

ဒအားလုံသော နို့စို့ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သောလူများကို ကြိုဆိုပါသည်။

လူကြီးများမှာ လက်ရှိ ကျန်းမာရေးကတ်ပြား/ ပင်စင်ကတ်ပြား ရှိရန်လိုအပ်ပြီး တောင်သြစတြေးလျပြည်နယ်တွင် နေထိုင်ရမည်။

ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက်

အထွေထွေ စုံစမ်းမှုများအတွက် ဆက်သွယ်ရန်-
SA Dental Service, GPO Box 864, Adelaide SA 5001
တယ်လီဖုန်း - 1300 008 222
HealthSADSPublic@sa.gov.au
www.sahealth.sa.gov.au/sadental

စကားပြန်များ-

အကယ်၍ သင် စကားပြန် လိုအပ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။ သင့်တွင် နားအကြား သို့မဟုတ် နှုတ်ပြော ချွတ်ယွင်းချက် ရှိလျှင် အမျိုးသား တစ်ဆင့်ခံ ဝန်ဆောင်မှုဌာန (National Relay Service) ကို ဆက်သွယ်ပါ။ ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များကို ဝက်ဘ်ဆိုက်-
www.relayservice.gov.au
ဖုန်း 1800 555 660 ကိုခေါ်ပါ။

Interpreter

CONSUMER APPROVED ADVISORY
SA Dental Service

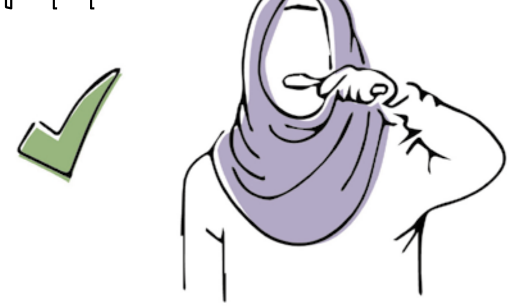
www.ausgoal.gov.au/creative-commons

© Department of Health and Wellbeing, Government of South Australia.

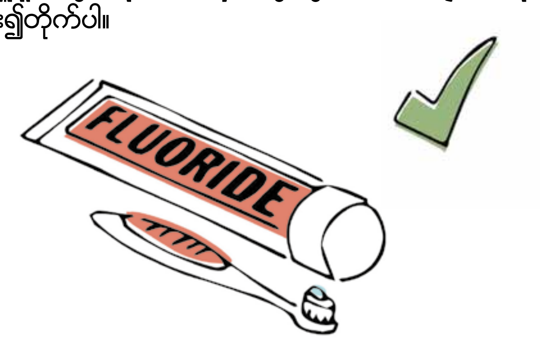
စာမူခွင့် အားလုံးကို လက်ကိုင်ပြုထားသည်။ ကုန်နံပါတ်
7231B

သင့် သွားများ

နံနက် နှင့် ညအခါ အိပ်ရာမဝင်မီ သင့် သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို တိုက်ပါ။



ဖလူရိုက်သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားပွတ်တံ အပျော့စားကို သုံး၍တိုက်ပါ။



သွားတိုက်ဆေးကို ထွေးထုတ်လိုက်ပါ၊ ရေနှင့်ပါးစပ်ကို ပလုတ်မကျင်းပါနှင့်။

သင့် သွားပွတ်တံကို ဝေမျှမသုံးပါနှင့်။

အကယ်၍ သင် ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် စဉ်းစားပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဌာန Quitline ကို ဖုန်း 13 78 48 ဖြင့် အကူအညီအတွက် ဖုန်းဆက်ပါ။

သင်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက် ကျန်းမာသော အစားအစာနှင့် အဆာပြေစားစရာများကို ရွေးပါ။

သကြားဓါတ်များသည့် အစားအစာနှင့် သောက်စရာများကို ကန့်သတ်ပါ။

ရိုးရိုး ပိုက်ရေသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

နို့စို့ကလေးငယ်များ

မိခင်နို့ရည်သည် နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
အကယ်၍ ကလေးငယ်အား နို့ပုလင်းဖြင့် နို့တိုက်လျှင် နို့ပုလင်းတိုက်လျက်ဖြင့် ပေးမအိပ်ပါစေနှင့်။

ကလေးငယ်များ၏ သွားများကို ပေကျံနေသည်နှင့်အမြန်ဆုံး သန့်ရှင်းပျော့ပြောင်းသော အဝတ်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။

ကလေးငယ်၏ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် သွားစစ်ဆေးခြင်းကို ၁၂-၁၈ လ တွင် စစ်ဆေးပါ။

နို့စို့ကလေးများနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများ၏ အပေါ်နတ်ခမ်းကို လှန်ကြည့်၍ သွားပျက်စီးမှု၏ စောစောပိုင်း သင်္ကေတများကို စစ်ဆေးပါ။

ရှေ့သွားများပေါ်ရှိ သွားဖုံးတစ်ဝိုက် အဖြူရောင် မျဉ်းကြောင်းများသည် သွားပျက်စီးမှု၏ စောစောပိုင်း သင်္ကေတ တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။