

बालबालिकाहरू

बिहान र राती सुत्नु अघि, दाँत र गिजाहरू दाँत माझे बुरुसले सफा गर्नुहोस्।



उमेर १८ महिनादेखि ५ वर्षसम्म थोरै मात्रामा कम फ्लोराइड भएको दन्तमञ्जन प्रयोग गर्नुहोस्।



उमेर ६ वर्षदेखि थोरै मात्रामा पूरै फ्लोराइड भएको बालबालिकाहरूको दन्तमञ्जन प्रयोग गर्नुहोस्।

बालबालिकाहरूले दाँत बुरुसले सफा गर्न, तपाईंको सहयोग लिन आवश्यक पर्नेछ।



योग्यता

सबै बच्चाबच्चीहरू र कम उमेरका मानिसहरूलाई स्वागत छ।



उमेर पुगेका मानिसहरूसङ्ग हालको हेल्थ केयर कार्ड/

पेन्सनर कन्सेसन कार्ड हुन आवश्यक पर्छ साथै साउथ अष्ट्रेलियामा बसोबास गरेको हुनु पर्छ।



थप जानकारीको लागि

सामान्य सोधपुछको लागि निम्नानुसार सम्पर्क गर्नुहोस्:
SA Dental Service, GPO Box 864, Adelaide SA 5001
टेलिफोन: 1300 008 222

HealthSADSPublic@sa.gov.au
www.sahealth.sa.gov.au/sadental

दोभाषेहरू:

यदि तपाईंलाई दोभाषे (इन्टरप्रेटर) चाहिन्छ भने कृपया हामीलाई थाहा दिनुहोस्।

यदि तपाईं बहिरा हुनुहुन्छ, वा कान सुन्न वा बोल्नमा कठिनाई छ भने,

नेशनल रिले सर्भिस (National Relay Service) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि:
www.relayservice.gov.au मा हेर्नुहोस्
वा 1800 555 660 मा फोन गर्नुहोस्।



www.ausgoal.gov.au/creative-commons

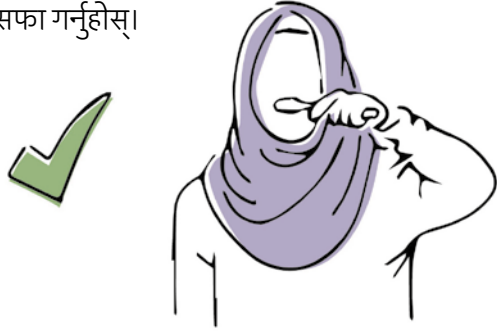
© डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एण्ड वेलविङ्ग
(Department of Health and Wellbeing), साउथ अस्ट्रेलिया सरकार। बसे अधिकार सुरक्षित छ। स्टक नम्बर 7231C

तपाईंको दाँतहरू र गिजाहरूको लागि हेरचाह

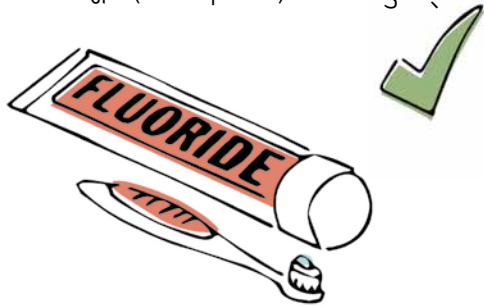


तपाईंको दाँतहरू

बिहान र राती सुबु अघि तपाईंको दाँत र गिजाहरू दाँत माझे बुरुसले सफा गर्नुहोस्।



दाँत माझे नरम बुरुस र थोरै मात्रामा फ्लोराइड (Fluoride) भएको दन्तमञ्जन (toothpaste) प्रयोग गर्नुहोस्।



दन्तमञ्जन बाहिर थुक्नुहोस्, कुल्ला नगर्नुहोस्।
तपाईंको दाँत माझे बुरुस अरुलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस्।



यदि तपाईंले धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने, छोड्ने बारे सोच्नुहोस्।



सहयोगको लागि
क्विटलाइन (Quitline)
लाई 13 78 48 मा फोन
गर्नुहोस्।

तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि स्वस्थ खाना र खाजाहरू छात्रुहोस्।



धेरै चिनी मिसाइको खाना र पेय पदार्थलाई सीमित गर्नुहोस्।



सादा धाराको पानी सवैभन्दा राम्रो पेय पदार्थ हो।



बच्चाबच्चीहरू

आमाको दुध, बच्चाबच्चीहरूको लागि सवैभन्दा राम्रो हो।

यदि बच्चाबच्चीलाई बोतलबाट दुध खुवाइने गरिएको छ भने, बोतल मुखमा राखेर तिनीहरूलाई बेडमा नसुताउनुहोस्।



बच्चाबच्चीहरूको दाँतहरू देखा पर्न साथ, सफा नरम कपडा प्रयोग गरेर सफा गर्नुहोस्।

बच्चाबच्ची १८ महिना नपुगेसम्म दन्तमञ्जन प्रयोग गर्नु हुँदैन।

बच्चाबच्चीहरूको पहिलो दन्त परिक्षण १२-१८ महिनामा गर्नु पर्छ।

दाँत खिड्ने शीघ्र लक्षणहरू थाहा पाउन बच्चाबच्चीहरू र साना बालबालिकाहरूको माथिल्लो ओठ उचालेर हेर्नुहोस्। अगाडिको माथिल्लो दाँतहरू रहेको गिजा वरपर सेतो धर्काहरू देखिनु भनेको दाँत खिड्नुको शीघ्र लक्षणहरू हुन सक्छन्।

