

# သင့်ကို အမြဲပြီးနေစေနိုင်သော အကြံကောင်း ၅ ခု

**ဖလောရိုက် (fluoride) ပါသော သွားတိုက်ဆေးဖြင့် တနေ့လျှင် ၂ ကြိမ်၊ ၂ မိနစ် ကြာသွားတိုက်ပေးပါ။**



၅ နှစ်အသက်အရွယ် မရောက်သေးသော ကလေးငယ်များ အတွက် ပျော့ပြောင်းနုညံ့သော သွားတိုက် သွားပွတ်တံပေါ်တွင် ဖလောရိုက်ပါသည့် လူကြီးသုံး သွားတိုက်ဆေးကို အလွှာပါးလေးမျှသာ ထည့်ပြီးသုံးပါ။ အသုံးပြုသော သွားတိုက်ဆေးသည် လူကြီးသုံး သွားတိုက်ဆေးဖြစ်ပါက ဖလောရိုက် (fluoride) ဆေးစွမ်းရည် (အနည်းဆုံး ၁၀၀၀ ppm) ပါဝင်ပါစေ။

၆ နှစ် နှင့်အထက် ကလေးငယ်များ အတွက် ပျော့ပြောင်းနုညံ့သော သွားတိုက် သွားပွတ်တံပေါ်တွင် ဖလောရိုက်ပါသည့် လူကြီးသုံး သွားတိုက်ဆေးကို ပဲစေ့အရွယ်ခန့် ထည့်ပြီးသုံးပါ။ အသုံးပြုသော သွားတိုက်ဆေးသည် လူကြီးသုံး သွားတိုက်ဆေးဖြစ်ပါက ဖလောရိုက် (fluoride) ဆေးစွမ်းရည် (အနည်းဆုံး ၁၀၀၀ ppm) ပါဝင်ပါစေ။



၈ နှစ်အောက်ကလေးများသွားတိုက်သောအခါ သူတို့ကို ကူညီလမ်းပြပေးပါ။

အခြားသူများနှင့် သွားတိုက်တံတစ်ချောင်းတည်း မျှဝေ သုံးစွဲခြင်း ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်၏သွားတိုက်တံကို ၃ လတစ်ကြိမ် လဲပေးပါ။

**သွားတိုက်ဆေးများကို ထွေးထုတ်ပါ။ သွားတိုက်ပြီးသောအခါ အားလုပ်မကျင်းပါနှင့်။**

သွားတိုက်ဆေးတွင်ပါသော ဖလောရိုက် (Fluoride) သည် သွားပိုးစားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ညအိပ်ယာမဝင်ခင်သွားတိုက်ပြီးသော အခါ အစာစားခြင်း၊ တခုခုသောက်သုံးခြင်းများကို အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။



**နို့၊ ရေပိုက်ခေါင်းမှလာသော ရေများကို သောက်ပါ။**

ရေပိုက်ခေါင်းမှလာသောရေသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ သကြားဓာတ်မပါဝင်ပါ။ ဝယ်လင်တန် (Wellington) ဒေသ တဝိုက်တွင်ဖြန့်ဝေသော ရေအများစုတွင် ဖလောရိုက် (Fluoride) ဆေးများထည့်ထားခြင်းကြောင့် ပြည်သူများ၏ ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။



အားကစားများကစားသောအခါ ရေသည် သောက်သုံးရန်ကောင်းသော အကောင်းဆုံး အရည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တွန်းတိုက်ထိတွေ့ ကစားရသော အားကစားမျိုး ကို ကစားသည့်အခါ ပါးစပ်ကို ကာကွယ်ပေးသောအရာ (mouth guard) ကိုပါးစပ်ထဲတွင် ထည့်သွင်းသုံး စွဲရန်မမေ့ပါနှင့်။

**သကြားဓာတ်မထည့်ထားသော မုန့်ပဲ သရေစာများကို စားသုံးပါ။**

သကြားဓာတ်မပါသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပြီး ပြင်ဆင်စားသုံးပါ။

သကြားဓာတ်ပါသော၊ ချိုမြသော မုန့်ပဲသရေစာများကို တစ်ခါတစ်ရံတွင်ပြုလုပ်သော ပျော်ရွှင်ပွဲတွင်သာ ဆင်ခြင်စားသုံးပါ။



# အများဆုံးမေးသောမေးခွန်းများ။

## ၁၈ နှစ်အောက် ကလေး၊ လူငယ်များအတွက် အခမဲ့သွားကုသစစ်ဆေးမှု။

ဘီးမြို့နယ်သွားနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု (Bee Healthy Regional Dental Service) သည် ဝယ်လင်တန် (Wellington) တိုင်းဒေသကြီးတစ်ခုလုံးမှာရှိသော ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် ရပ်ရွာ အခြေပြု အခမဲ့သွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

ဝယ်လင်တန် (Wellington) ဒေသ အတွင်း မွေးသော ကလေးများသည် မွေးစကတည်းက ထို ဘီးမြို့နယ်သွားနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု (Bee Healthy Regional Dental Service) တွင် စာရင်းသွင်းထားပြီးဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏ အသက် ၂ နှစ်ပြည့်မှစ၍ သွားကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုကို သူတို့၏သက်ဆိုင်ရာ သွားဆရာဝန်များနှင့် နှစ်စဉ်စစ်ဆေးရသည်။

ကျောင်းထားရန် အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေးများသည် အနီးစပ်ဆုံး ဘီးသွားနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆေးခန်း (Bee Healthy Dental Clinic) တွင် ရက်ချိန်း (appointment) ယူပြီးသွားတွေ့ရသည်။

ကျောင်းတက်နေသောကလေးများသည် သူတို့၏ နှစ်စဉ် သွားကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုကို သူတို့ကျောင်းကို လာသော Bee Healthy mobile van ကား ဌာနစစ်ဆေးကြသည်။ ထိုသွားစစ်ဆေးရေး ကား ကျောင်းသို့ မလာနိုင်လျှင် သင်၏ကျောင်းက သင့်ကို အသိပေးလိမ့်မည်။ ထိုအခါ Bee Healthy ဆေးခန်းကို သင်ဖုန်းခေါ်ပြီး သူတို့ထံတွင် သွားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် ရက်ချိန်းယူရမည်။

လူငယ်၊ အပျို လူပျိုပေါက်များသည် သူတို့၏ ရပ်ကွက်ဒေသတွက်ရှိသော သွားဆရာဝန်ထံတွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကုသမှုကို \*၁၈ ပြည့်မှစ၍ အထိ အခမဲ့ဆေးကုသမှုကို ဆက်လက်ပြီး ရယူနိုင်ပါသည်။ (\*မေးရိုးဆိုင်ရာကုသမှုမပါဝင်ပါ)

## Bee Healthy ကို အောက်ပါအချက်အလက်များ ပြုလုပ်ရန် ဆက်သွယ်ပါ။

- သင်၏ကလေးကို စာရင်းသွင်းရန်
- ရက်ချိန်း (appointment) ကို ရယူရန် (သို့) ရက်ပြောင်းရွှေ့မှုပြုလုပ်ရန်
- သင်အချက်အလက်များ ပိုမိုရရှိရန်

အချိန်: တနင်္လာနေ့ မှ သောကြာနေ့ ထိ 8am - 4:30pm  
 တယ်လီဖုန်း: 0800 TALK TEETH (825 583)  
 အွန်လိုင်း: www.beehealthy.org.nz  
 စာတိုက်ပုံးနေရာလိပ်စာ: Private Bag 31 907, Lower Hutt.

## ဘီးမြို့နယ်သွားနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆေးခန်း (Bee Healthy Dental Clinic) နေရာလိပ်စာများ

**Wellington**  
**Miramar**, Miramar Central School, 38 Park Road  
**Newtown**, Selby House, 175a Adelaide Road  
**Johnsonville**, Raroa Intermediate School, 39 Haumia Street

**Porirua**  
**Cannons Creek**, Brandon Intermediate School, 32 Driver Crescent  
**Titahi Bay**, Titahi Bay School, 11 Kura Street

**Hutt Valley**  
**Alicetown**, Hutt Central School, 6 Railway Avenue  
**Petone**, Petone Central School, 20 Britannia Street  
**Naenae**, Naenae Intermediate School, 100 Walters Street  
**Wainuiomata**, 14 Rata Street  
**Stokes Valley**, Koraunui School, 47 Montgomery Street  
**Trentham**, Trentham School, 2 Moonshine Road

**Kapiti Coast**  
**Paraparaumu**, Paraparaumu School, Ruapehu Street  
**Raumati Beach**, Raumati Beach School, 26-34 Raumati Road



0800 TALK TEETH (825 583) | www.beehealthy.org.nz