ለልጅዎ አፍ እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ

1. **ያጽዱ።** ጥርስ ከመብቀሉ በፊት የሕጻንዎን ድድ ያጽዱ። ጥርስ አንዴ ከወጣ በኋላ፣ በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና በቀን ሁለቴ፣ በየቀኑ፣ በተለይም ከመኝታ ሰዓት በፊት ይቦርሹ።

2. **የጥርስ ሐኪም ይጎብኙ።** የመጀመሪያ ጉብኝት እስከ መጀመሪያው የልደት ዓመት ድረስ ይሁን።

3. **አልጋ ላይ ጡጦ አይስጡ።** ልጅዎ የቀን ወይም የማታ እንቅልፉን ሲተኛ ጡጦ አይስጡት።

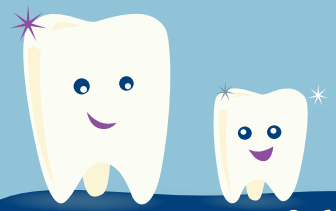
4. **ወተት ወይም ውሃ ይስጡ።** ለልጅዎ ወተት ወይም ውሃ ይስጡ፤ እንደ ሶዳ፣ ጁስ ወይም ታንች የመሳሰሉ፣ ስኳር የተጨመረባቸው መጠጦችን ለጅዎ አይስጡ።

5. **ምግብ፣ ማንኪያ ወይም ሹካ አይለዋወጡ።** ምግብ ወይም የምግብ ማንኪያና ሹካዎችን በአፍዎ ከነኩ፣ ጀርሞች ወደ ልጅዎ አፍ ገብተው የጥርስ መበርበርን እንዳያስከትሉ፣ ልጅዎ አፍ ውስጥ አያስገቡ።

የጥርስ ሐኪም ይፈልጉና ዛሬውኑ ለልጅዎ ቀጠሮ ይያዙ።

ለልጅዎ አፍ እንክብካቤ ስለማድረግ ተጨማሪ ትምህርትን ይቅሰሙ።

ዜናውን ያሰራጩ፣ ለልጆቻቸው አፍ እንክብካቤ ማድረግ በጣም አስፈላጊ እንደሆነ ሌሎችም እንዲያውቁ ያድርጉ።

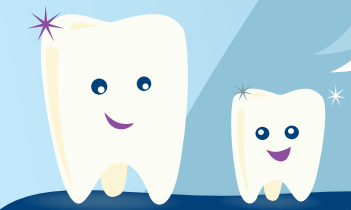


ጤናማ ጥርሶች ጤናማ ልጆች

Maryland Dental Action Coalition
www.mdac.us

ለልጅዎ

በህይወቱ ሙሉ ጤናማ አፍ ያበርክቱ።



ጤናማ ጥርሶች ጤናማ ልጆች

Amharic Translation Date: September 2015

የልጅዎን አፍ ጤናማ አድርገው ያቆዩ

ጤናማ አፎች በጣም አስፈላጊ ናቸው— ለህጻናትና ለወጣት ልጆችም ቢሆንም እንኳ።

- ጤናማ ያልሆነ አፍ ልጅዎ በሚመገብ፣ በሚናገርና በሚማር ጊዜ ችግሮችን ሊያስከትልበት ይችላል።
- የህጻንነት ጊዜ ጥርሶች፣ ለጎልማሳነት ጊዜ ጥርሶች ቦታ ይዘው ይቆያሉ።

ጤናማ አፍ ለመላው ሰውነት ጤና በጣም አስፈላጊ ነው።

- የተበረበሩ ጥርሶች በልጅዎ ላይ ህመምና ከባድ የጤና ችግሮችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።
- የልጅዎን አፍ በየቀኑ በመንከባከብ የጥርስ መበርበርን በመከላከል ሊረዱ ይችላሉ።

በእርግዝናዎ ወቅት ለአፍዎ እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ

በእርግዝናዎ ወቅት ለአፍዎ እንክብካቤ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። የአፍዎ ጤና በእርስዎና በሕጻን ልጅዎ ላይ ተጽእኖ ሊኖረው ይችላል።

ጥርስ መቦረሽ። ጥርስዎን በቀን ሁለቴ (በተለይም ከመተኛትዎ በፊት) በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ይቦርሹ።

ፍሎስ ያድርጉ። በቀን አንዴ ጥርሶችዎ መካከል የተጣበቁ ቆሻሻዎችን በፍሎስ (በክሩ) ያውጡ። ርዝመቱ አንድ ጫማ ተኩል የሆነ የጥርስ ፍሎስ (ክር) ጫፎቹን ጣቶችዎ ላይ ይጠምጥሙ። ረጋ ብለው፣ በክሩ በእያንዳንዱ ጥርስ መካከል ወደ ላይና ወደ ታች ይጥረጉ።

ወደ ጥርስ ሐኪም ይሂዱ። በእርግዝናዎ ወቅት የጥርስ ሐኪም መጎብኘት ደህና ነው።

ፍራፍሬና አታክልት ይብሉ። እንደ ሶዳ፣ ጁስ፣ ኩኪና ከረሜላ የመሳሰሉ ስኳር የተጨመረባቸውን ምግቦችና መጠጦችን ያስወግዱ።

የልጅዎን አፍ ጤናማ አድርገው ያቆዩ፤ ለልጅዎ ህይወት በሙሉ ጤናማ አፍ ያበርክቱ።

ጤናማ ጥርሶች
ጤናማ ልጆች

Amharic Translation Date: September 2015