

နကဘဉ်ကွၢ်ထွဲနဖိအထးခိဉ်ဒ်လဲဉ်



- 1 မၤကဆိ.** မၤကဆိနဖိဆံးအဲကူတၢ်တၢ်ချး အဲမဲဟဲထီဉ်တက့ၢ်. ဝဲအဲမဲဟဲထီဉ်န့ဉ်, ထုးအိၤဒီးဖျူအိဉ်ရဲဉ် (fluoride) တၢ်ထုးဝဲအုဉ်တနံၤခံၤဘျီ, ကိးနံၤဒဲး, လိၤဆိဒ်တၢ်တၢ်ချးမံတက့ၢ်.
- 2 လဲၤဆူကသံဉ်သရၢ်အအိဉ်တက့ၢ်.** တၢ်ကဘဉ်လဲၤဆူ ဝဲကသံဉ်သရၢ်အအိဉ်ဝဲ အနံဉ်အိဉ်ဖျဉ်ဆၢက့ၢ်အဆိကတၢ် တဘျီလိၤ.
- 3 တဘဉ်ဟ်တၢ်န့ၢ်ထံဒၢလၢလီၢ်မံပူၤဘဉ်.** တဘဉ်ဟ်မံလိၤနဖိဒီးတၢ်န့ၢ်ထံဒၢ ဝဲအမံတဖိမိ မ့တမ့ၢ် ဝဲမ့ၢ်နၤခိန့ဉ်တဂ့ၤ.
- 4 ဟ့ဉ်တၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ထံတက့ၢ်.** ဟ့ဉ်နဖိတၢ်န့ၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် ထံ- တဘဉ်ဟ့ဉ်ဒုးအိဉ်နဖိတၢ်ထံလၢအပဉ်ယုဉ်ဒီးတၢ်ဆၢ, ဒ်အမ့ၢ် စိဉ်ဒၢ, တၢ်အထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂံၢ်ဘျးတဂ့ၤ.
- 5 တဘဉ်ဟ့ဉ်နီၤလီၤအိဉ်သကိး တၢ်အိဉ်, နိဉ်တၢၤ, မ့တမ့ၢ် နိဉ်ဆဲး တဖဉ်တဂ့ၤ.**

နမ့ၢ်ထၢန့ၢ်တၢ်အိဉ် မ့တမ့ၢ် နိဉ်တၢၤနိဉ်ဆဲးလၢ နထးခိဉ်အပူၤန့ဉ်, တဘဉ်ထၢန့ၢ်တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ် ဆူနဖိအထးခိဉ်အပူၤ ဒ်သိးကဟးဆဲးတၢ်ရၤလီၤ တၢ်ဖိယၢ်လၢအဒုးအိဉ်ထီဉ်ဝဲအယၢ်အိဉ်တဖဉ်ကသုအဂီၢ်န့ဉ်လိၤ.



ယုထံဉ်မဲအကသံဉ်သရၢ် ဒီးရဲဉ်က့ၢ် တၢ်သ့ဉ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢ ကထံဉ်လိၢ်သးလၢနဖိအဂီၢ်တနံၤအံၤတက့ၢ်.

မၤလိအါထီဉ် ဘဉ်ယးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲနဖိအထးခိဉ်တက့ၢ်.

ရၤလီၤတၢ်ကတိၤ, ဒုးသ့ဉ်ညါပုၤအဂၤတဖဉ်လၢတၢ်အံၤအရၢဒိဉ်လၢကကွၢ်ထွဲအဝဲသ့ဉ်အဖိအထးခိဉ်န့ဉ်လိၤ.



Maryland Dental Action Coalition
www.mdac.us

ဟ့ဉ် နဖိအထးခိဉ်လၢအပဲၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့လၢအတၢ်အိဉ်မူဒိတဖိအဂီၢ်တက့ၢ်.



ဟ်နဖိအထးခိၣ်လၢပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ထးခိၣ်လၢအပွဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ်- ယုၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆံးဒီးနဖိဆံးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- ကိၣ်ပူၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်တဂ့ၤန့ၣ် ငုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်ဒီး နဖိကတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်, တၢ်ကတိၤတၢ်, ဒီးတၢ်မၤလိန့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်အမဲန့ၣ် ကဲထီၣ်သးပုၤအမဲန့ၣ်လီၤ.

ထးခိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အလီၢ်အိၣ်ယါမနၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကိးကလုာ်ဒဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- မဲယၢ်အိၣ်န့ၣ်ငုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆါလၢနဖိအဂီၢ်ဒီးလီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနကအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်န့ၣ်လီၤ.
- နမၤစၢၤဒိသဒါမဲယၢ်အိၣ်သ့ ဒိဖျိကွၢ်ထွဲနဖိအထးခိၣ်ကိးမ့ၢ်နံၤဒဲးန့ၣ်လီၤ.



နကဘၣ်ကွၢ်ထွဲ နထးခိၣ်ဖဲနအိၣ်ဒီး နဟူးနသးအခါဒ်လဲၣ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲနထးခိၣ်ဖဲ နအိၣ်ဒီးဟူးသးအဆၢကတိၤမ့ၢ်တၢ်လၢအရ့ၣ်ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. နထးခိၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ် မၤဘၣ်ဒိနၤဒီးနဖိသ့န့ၣ်လီၤ.

ထူး: ထူးနမဲတနံၤခံၣ်ချီ (လိဆိၣ်တၢ်တချူးမံအခါ) ဒီးတၢ်ထူးမဲ လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးဖျိအိးရဲး (fluoride)တက့ၢ်.

လုၣ်မၤကဆိမဲ. မၤကဆိမဲ ဒီးလုၣ်မၤကဆိမဲတနံၤတဘျီတက့ၢ်. စူးကါလုၣ်မၤကဆိမဲတခိၣ်ယီၢ်ဒီးတတ်ယၣ်ယၣ် ဒီးအကတၢ်န့ၣ် ဘံတရဲးနစုမ့ၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. ထူးထီၣ်ထူးလီၤလုၣ်ဒီး မၤကဆိမဲအီၤလၢ နမဲတဘျီစုၣ်စုၣ်အဘၣ်စၢၤတက့ၢ်.

လဲၤဆူမဲကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်တက့ၢ်. တၢ်လဲၤဆူမဲကသံၣ်သရၣ်ဖဲ အိၣ်ဒီးဟူးသးအခါန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

အိၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တက့ၢ်. ဟးဆူးတၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အီၤလၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ, ဒ်အမ့ၢ်စိၣ်ဒ်, တၢ်အထံ, ခူခံၣ်, ဒီး တၢ်ဆၢကိၣ်လိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.



မဲလၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
ဖိသၣ်လၢအပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖၣ်

ဟ်နဖိအထးခိၣ်လၢပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, ဟ့ၣ်နဖိအထးခိၣ်ပွဲၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢတၢ်အိၣ်မူဒီတစိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.