Burmese language

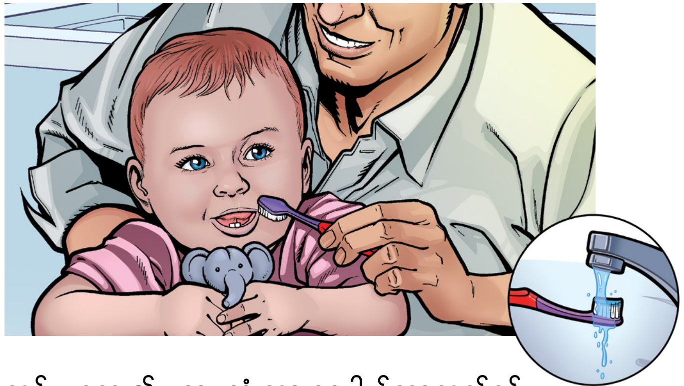
# သင့်ကလေးငယ်၏ သွားနှင့်သွားဖုံးများကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

## အသက် 18 လ အောက်

သင့်ကလေးသည် ၎င်းတို့၏သွားများအား တိုက်ပေးခြင်းကို မနှစ်သက်ပါက သင်သည် သီချင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေးကို ကစားစရာတစ်ခုဖြင့် ကစားစေခြင်းဖြင့် သွားတိုက်ခြင်းကို ပို၍ပျော်စရာကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးရန် ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်ပေးရန် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကြိုးစားကြည့်ခြင်းပင်သည် လုံးဝမကြိုးစားသည်ထက်ပို၍ ကောင်းပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် သွားတိုက်ခြင်းသည် ၎င်းတို့ ပုံမှန်နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကလေး စတင်သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

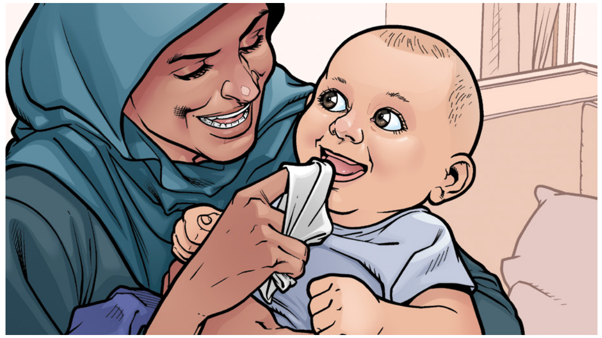
လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု စောလျင်စွာစတင်ခြင်းသည် သင့်ကလေးအား ကျန်းမာသောသွားများ ရရှိစေမည့် အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးကို ပေးပါသည်။

## ကျွန်ုပ် ကလေး၏သွားများကို မည်သည့်အချိန်မှစ၍ ဂရုစိုက်ပေးရမည်နည်း။



သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးသွားစပေါက်လာသည်နှင့် သေးငယ်နူးညံ့သော သွားပွတ်တံဖြင့် ဖြည်းညင်းစွာ တိုက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ၎င်းအစား စိုစွတ်ပြီး သန့်ရှင်းသော မျက်နှာသုတ်ပဝါစဖြင့် သုတ်ပေးနိုင်သည်။

သင့်ကလေး အသက် 18 လပြည့်သည်အထိ သွားများကို ရေနှင့် တိုက်ပေးပါ သို့မဟုတ် သုတ်ပေးပါ။

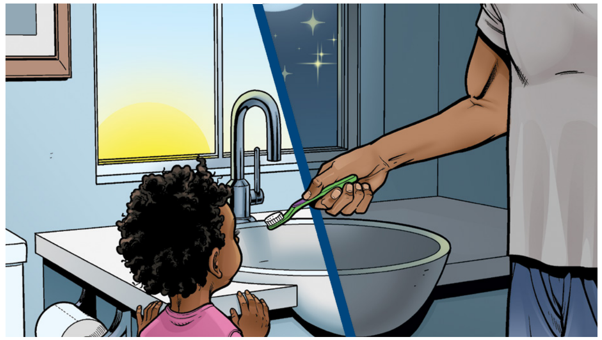


သွားမပေါက်သေးလျှင်ပင် ကလေး၏သွားဖုံးများကို စိုစွတ်ပြီး သန့်ရှင်းသော မျက်နှာသုတ်ပဝါစကို အသုံးပြု၍ သုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ သွားတိုက်ခြင်းအတွက် သင့်ကလေး အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ်သည် သွားတိုက်ဆေးကို မည်သည့်အချိန်တွင် စတင်အသုံးပြုရမည်နည်း။

သင့်ကလေး အသက် 18 လသားအရွယ်တွင် ဖလိုရိုက်အနည်းငယ်ပါသော ကလေးသွားတိုက်ဆေးဖြင့် တိုက်ပေးပါ။

## ကျွန်ုပ်ကလေး၏ သွားများကို အကြိမ်ရေမည်မျှ တိုက်ပေးရမည်နည်း။



မနက်ပိုင်းနှင့် အိပ်ရာမဝင်မီ ညပိုင်းတွင် တိုက်ပေးပါ။

dental health services victoria
oral health for better health

ပိုမိုသိရှိလိုသည်များရှိပါက www.dhsv.org.au တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

2022 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ

ဗီဒီယို - ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးများ နှင့်အတူ သွားတိုက်ခြင်း

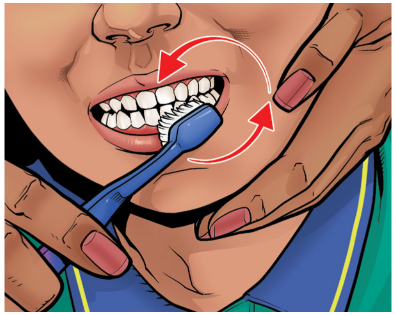
Burmese language

# သင့်ကလေးကို သွားတိုက်ပေးနည်း

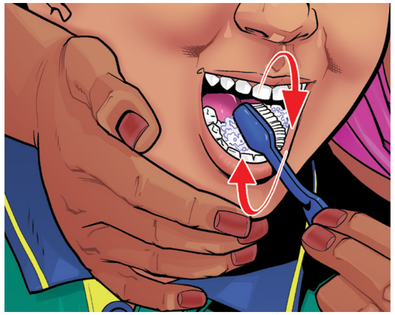
## အသက် 18 လမှ 6 နှစ်သားအထိ

မနက်ပိုင်းနှင့် အိပ်ရာမဝင်မီ ညပိုင်းတွင် တိုက်ပေးပါ။

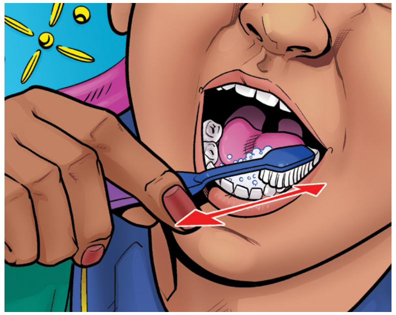
နူးညံ့သော သွားပွတ်တံပေါ်တွင် ဖလိုရိုက်အနည်းငယ်ပါသော ကလေးသွားတိုက်ဆေး ပဲစေ့အရွယ်ပမာဏခန့် အသုံးပြုပါ။



အပြင်မျက်နှာပြင်များကို ညင်ညင်သာသာဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံစံ တိုက်ပါ။



ထို့နောက် အတွင်းမျက်နှာပြင်များကို ညင်ညင်သာသာဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံစံ တိုက်ပါ။



ဝါးမည့် မျက်နှာပြင်များ၊ အထက်နှင့် အောက်တို့ကို အရှေ့အနောက် ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုက်ပါ။

သင့်ကလေးအား သွားတိုက်ဆေးများကို ထွေးထုတ်ရန်ပြောပါ။ ရေနှင့်မဆေးပါစေနှင့်။

ဖလိုရိုက်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို ရေနှင့်မဆေးပစ်ခြင်းသည် သွားများကို ကာကွယ်ပေးရန် အထောက်အကူပြုသည်။

### အကြံပြုချက်များ -

- သင့်ကလေး၏ သွားများကိုမြင်ရသည့် အနေအထားတစ်ခုကို ရွေးပါ။ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အဆင်ပြေမည့် အနေအထားအမျိုးမျိုးကို စမ်းကြည့်ပါ။
- သင့်ကလေးသည် ပို၍အမှီအခို ကင်းလာသည့်အခါ ၎င်းတို့ကို ၎င်းတို့ဘာသာ သွားတိုက်ခိုင်းကြည့်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် သွားတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။
- ကလေးများသည် အနည်းဆုံး အသက် 8 နှစ်အထိ သွားတိုက်ရာတွင် အကူအညီလိုအပ်သည်။


dental health services victoria
oral health for better health

ပိုမိုသိရှိလိုသည်များရှိပါက www.dhsv.org.au တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

2022 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ


ဗီဒီယို -
မူကြိုအရွယ်ကလေးငယ်များနှင့်အတူ သွားတိုက်ခြင်း