

5 Kauj ruam kom Luag Tau

Muaj Kev Noj
Qab Haus Huv



Kev noj qab haus huv ntawm cov hniav yog qhov tseem ceeb rau kev zom, hais lus thiab koj moj yam.

Rau cov hniav kom muaj kev noj qab haus huv:

- 1.** Txhuam hniav ib hnuv ob zaug
- 2.** Dig hniav txhua hnuv
- 3.** Tsis txhob noj cov khoom qab zib
- 4.** Tsis txhob haus cov dej qab zib
- 5.** Mus ntsib kws kho hniav ob zaug hauv ib xyoos

Kev Txhuam Hniav Yooj Yim



Q. Kuv yuav siv dab tsi los txhuam kuv cov hniav?

Koj xav tau ib tug txhuam hniav mos-mos thiab cov tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride nyob hauv.

Q. Kuv yuav xav tau tshuaj txhuam hniav ntau npaum li cas?

Hais txog qhov loj ntawm cov taum pauv.

Q. Kuv yuav tsum txhuam kuv cov hniav ntev npaum li cas?

Txhuam ntev li ob feeb.

Q. Vim li cas thiaj dig kuv cov hniav?

Kev dig hniav tuaj yeem tshem tawm cov khoom noj thiab cov quav hniav uas koj txhuam hniav tsis tuaj yeem txhuam cuag.

Q. Kuv yuav dig hniav li cas?

Siv tus pas dig hniav ntev li 18 ntiv tes tab tsis zam li ob ntiv tes ntawm koj cov ntiv tes uas siv. Maj mam swb tus pas dig hniav ntawm koj cov hniav, ua raws li qhov nkhaus ntawm cov hniav.

Missouri Lub Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus
Huv thiab Kev Pab Cuam Rau Cov Laus
Qhov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Rau Qhov Ncauj
health.mo.gov/oralhealth ✦ 573.751.5874

LUB CIB FIM UAS SIB NPAUG/LEES PAUB KEV UA HAUJ LWM NTAWM TUS
TSEV NTIAV HAUJ LWM

Muab cov kev pab cuam los ntawm qhov tsis muaj kev ntsub ntiaug
Cov neeg lag ntseg, tsis hnouv lus, los sis muaj kev xiam oob qhab
fab hais lus tuaj yeem hu rau 711 los sis 1-800-735-2966.