

5 ပတ်စီ

လာ တာ်နံၤကမ့ံ

မဲပုၤဒီးတာ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်



မဲပုၤဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ံတာ်အရူဒိၣ်ဝဲလာ
တာ်အ့ၣ်ဘျးအိၣ်တာ်, တာ်ကတိၤဒီးနတာ်အိၣ်
ဖျါအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

လာမဲပုၤဒီးတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်-

၁. ထူးမဲတနံၤခံဘျီ
၂. မၤကဆ့ကဆ့မဲကဆူးဒီး သတိၢ်ယဲၤပြံ
(Floss) ကိးနံၤဒဲး
၃. ဟးဆူးတာ်အိၣ်တာ်အီလာအပၣ်ယုၣ်ဒီးတာ်ဆါ
၄. ဟးဆူးတာ်ထံတာ်နိလာအပၣ်ယုၣ်ဒီးတာ်ဆါ
၅. လဲၤထံၣ်လိာ်ကသံၣ်သရၣ်ကူစါမဲတနံၣ်ခံဘျီ

သွက်ညှိတတ်ထူးမဲအခိဉ် ထံးခိဉ်ဘိ



တၢ်သံကျိ. တၢ်လိဉ်လၢယကဘဉ်စူးကါဝဲလၢတၢ်ထူးယမဲအဂီၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲဉ်?
နလိဉ်စူးကါဝဲဒၣ်တၢ်ထူးမဲဘိလၢအိဉ်ယုာ်ဒီးအဆူဉ်ကပုာ်လုးဒီးတၢ်ထူးမဲအုဉ်လၢအပဉ်ယုာ်ဒီးဖျူအိဉ်ရဲး(ဖ)(**fluoride**) န့ဉ်လီၤ.

တၢ်သံကျိ. ယကဘဉ်စူးကါတၢ်ထူးမဲအုဉ်ထဲလဲဉ်?
ထဲသိးဒီးဝဲချဲတဖျၢဉ်န့ဉ်လီၤ.



တၢ်သံကျိ. ယကဘဉ်ထူးယမဲယံာ်ဆံးယံာ်လဲဉ်?
ထူးအီၤခံမံးနံးတက့ၢ်.

တၢ်သံကျိ. ဘဉ်မနုၤယိလၢယဘဉ်မၤကဆိယမဲဒီး သတိယဲၤပြဲ(Floss) လဲဉ်.
တၢ်မၤကဆိမဲဒီး သတိယဲၤပြဲ(Floss) ထူးထီဉ်ကွံာ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိဉ်တၢ်အီၤဒီးမဲအပံဉ်တဖဉ်ဖဲလၢနတၢ်ထူးမဲဘိထူးစီအီၤတန့ၢ်အလီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တၢ်သံကျိ. ယကဘဉ်စူးကါ သတိယဲၤပြဲ(Floss) နီလဲဉ်?
စူးကါ သတိယဲၤပြဲ(Floss) အထီ ၁၈ စုမုာ်ခိဉ်ယုာ်ယုာ်ပာ်တုာ်အီၤဖဲနဖီဉ်ဒီးစုအလီၢ်ခံစုမုာ်ခိဉ်ယုာ်ယုာ်လၢတၢ်စူးကါအီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
ကံာ်ဂုၤလီၤ သတိယဲၤပြဲ(Floss) အပျံးဖဲနမဲကဆူးကဖီလီ, မၤထွဲဒ်မဲအကုဉ်ကူၤအိဉ်ဝဲအသိးတက့ၢ်.

Missouri ဆူဉ်ချ့ဝဲကျိဒီးတၢ်မၤစၢၤပုၤသ့ဉ်ကုသးပုာ်ကရၢ
(Missouri Department of Health and Senior Services)
မဲတၢ်အိဉ်ဆူဉ်ဆိဉ်ချ့တၢ်တိာ်ကျဲ (Oral Health Program)
health.mo.gov/oralhealth ✦ 573.751.5874

တၢ်ခွဲးဂုၤယာ်ဘဉ်ထဲသိးတုၤသိး/ တၢ်မၤကစၢ်အၢဉ်လီၤတူၢ်လိာ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်ဟ့ဉ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတအိဉ်ဒီးတၢ်ဝဲၤထံးနီၤဖးလိာ်သးအဂီၢ်ထံးခိဉ်ဘိအဖီခိဉ်ပုၤတဂၤလၢလၢအမ့ၢ်ပုၤကတိာ်တၢ်တသ့, တနၢ်ပူတၢ်, မ့တမ့ၢ် အိဉ်ဒီးတၢ်ကံာ်စၢ်လၢတၢ်ကတိာ်ကိးလိာ်ဝဲဖဲသ့ 711 မ့တမ့ၢ် 1-800-735-2966လီၤ.