



Bawhte ha cu an biapi!

Tooth Tips 18 months – 6 years: Chin-Hakha



Chungkhar caah ha zohkhenhning

Bawhte ha cu an rawleinak, holhnak le nihnak ah a biapimi an si. An bawhte lio ha nih khan an upat tik i an ha a kheuh ding hmun a chia, a remh piak cia hna.

Ha kuatnak nih fahnak, ih khawhlonak le ei khawhlonak tehna a chuah pi.

Thla 12 an tlin cun ngakchia nih dinnak caah hrai an hman cang ding a si.



Na fa nih timerh ti asiloah ti cawh lomi cawhnuk (full cream milk) hrai in a din khawh.



Thingthei hang le adang athlummi hang pek kha hrial hna.



Timerh ti asiloah ti cawh lomi cawhnuk kha pe.



Ngakchia nih thingthei hang asiloah a thlummi hang an herh lo. Ha kuatnak an chuahpi khawh. Thingthei hang nakin thingthei pe deuh.

Ngandamnak a simmi eisuk-eisap kha pe hna law athlummi eidin pek kha hrial asiloah tlawmte lawng pe hna.



Mah ahkhan a hninghnomi thingthei le tisik-anhnah, dingchin (yoghurt), cawhnuk khal (cheese), a romi biskut changreu le sandwiches ei tibantuk aatel.



Cini/thanthling a tammi rawl einak nih ha kuatnak a chuaipi.

Na fa ha le a hani kha nikhat voi hnih ttawl piak.



Ha ttawlnak a hmemi le nemmi hmang. Na fale ha ttawl kha zingka le zanlei ah bawm hna. Nulepahna nih an fa kum sarih an tlin tiang ha ttawl an bawmh hnading a si.



Tla 18 in kum 6
Fluoride a tlawmni ngakchia hasi kha pe ngaw hrawng in hmang.



Upa le ngakchia kum 6 in cunglei
Zaran hmanmi fluoride hasi kha pe ngaw hrawng in hmang.

Kum 2 a tlin hlanah na fa ha kha cheknak tuah ter.

Na fa kum 2 atlin cun a ha a kua ma, rawh aa tim ma ti na chek terding a si. Nu le ngakchia ngandamnak lei zohkhenhtu na sii saya/mah, na chungkhar siibawi asiloah ha siibawi nih cheknak an tuah khawh.

Ha siibawi sin kalnak:

- Ngakchia kum 12 in atang cu cozah ha siikhan/ siizung ah kal khawh a si. Health Care Card a ngeimi caah cun man lo a si i aho paoh ca zongah a man a fawite.
- (03) 9341 1000, asiloah 1800 833 039 (Melbourne Khua leng ummi ca) ah na chonh khawh, asiloah www.dhsv.org.au ah zoh in nangmah he aa neih biknak cozah siikhan na kawh khawh.
- Yellow pages zoh zong in pumpak ha siibawi le siikhan na kawh khawh.

Tamdeuh theih na duh ahcun na ha siibawi, nu le ngakchia ngandamnak lei zohkhenhtu na sii saya/ mah asiloah na chungkhar siibawi kha hal hna.

Na sang i ummi ha siikhan: