



# မဲနိုထံတဖၣ်န့ၣ်အကါဒိၣ်ဝဲလီၤ.

Tooth Tips 18 months – 6 years: Karen



## မဲအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢဟံၣ်ဖိယီဖိအဂီၢ်

မဲနိုထံတဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢကအိၣ်တၢ်,ကတိၤတၢ်ဒီးကန့ၣ်ကအ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.  
မဲနိုထံတဖၣ်ဟံၣ်ယၢ်တၢ်လီၤလၢသးပျီမဲအဂီၢ်ဒီးဟ့ၣ်န့ၣ်က့အဝဲသ့ၣ်လၢ  
ကအိၣ်လၢအလီၢ်အက့ၣ်ဒ့ၣ်ဝဲအဂီၢ်လီၤ.  
မဲအယၢ်အိၣ်န့ၣ်ကဆါဝဲ,ကစုးကထီၣ်တၢ်မံဒီးကအိၣ်ကအိၣ်တၢ်အတၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

## ဖဲဖိသၢ်အသးပျဲထီၣ်၁၂လါအလီၢ်ခံအဝဲကဘၣ်သ့ဝဲထံခွးလၢကအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



န့ၣ်ဖိအိၣ်ထံလၢထံဝဲလီၤအပူၤမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအပျဲဒီးအသိတဖၣ်  
န့ၣ်လၢခွးအပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.



## ဟးဆ့းတၢ်သ့တၢ်သၢ်အထံဒီးတၢ်ဆါထံအကတဖၣ်တက့ၢ်.



ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ထံလၢထံဝဲလီၤအပူၤမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအပျဲဒီးအသိန့ၣ်တက့ၢ်.



ဖိသၢ်တဖၣ်တလိၣ်အိၣ်တၢ်သ့တၢ်သၢ်အထံန့ၣ်ဘၣ်.  
တၢ်ဆါကမၤဟးဂီၤအဝဲသ့ဝဲလီၤ.  
ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ထံလၢထံဝဲလီၤအပူၤမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအပျဲဒီးအသိန့ၣ်တက့ၢ်.



## ဟ့ၣ်အိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢကန့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဒီးမၤစ့ၤလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ဟးဆွဲးတၢ်အိၣ်လၢအဆၢတဖၣ်



တၢ်အိၣ်ဟ့ၣ်ယုၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အသံကစဲး,ယိကး,တၢ်န့ၣ်ထံသကးဒီးကိၣ်ဘဲးစကံးဒီးစဲဝဲတဖၣ်တက့ၢ်.



အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအပၣ်တၢ်ဆၢအိၣ်န့ၣ်ကမၤဟးဂ့ၢ်ဟးဂီၢ်ပဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

## မၤကဆိၣ်န့ၣ်အမဲးဒီးအမဲးက့ၢ်တန့ၣ်ခံၣ်တက့ၢ်.



သ့ၣ်ကသံၣ်ထူးမဲးအဘိၣ်လၢအဆဲးဒီးကပုၣ်တက့ၢ်. မၤစ့ၤန့ၣ်လၢကထူးအမဲးဂီၢ်ဒီးဟီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.မိၢ်ပၢ်တဖၣ်ကဘၣ် မၤစ့ၤအဖိတုၤအသးပျဲၤထီၣ်ဂ့ၣ်န့ၣ်တစ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



**၁၈၀၀၀၀၀၀၀** သ့ၣ်သ့ၣ်ကသံၣ်ထူးမဲးလၢအပၣ် ယုၣ်ဖလူအိၣ်ရဲး (fluoride) လၢအစ့ၤထဲပထိးချဲဖိတဖျၢၣ်.



**၁၈၀၀၀၀၀၀၀** ပျဲၤနီၣ်ဒိၣ်ဒီးဖိဒိၣ်သ့ၣ်လၢအသးန့ၣ်န့ၣ်ဆူအဖိဒိၣ် သ့ၣ်သ့ၣ်ကသံၣ်ထူးမဲးလၢအပၣ်ယုၣ် fluoride န့ၣ်န့ၣ်အသးထဲပထိးချဲဖိတဖျၢၣ်.

## မၤက့ၢ်န့ၣ်အမဲးတချုးအသးန့ၣ်ပျဲၤထီၣ်ၣ်န့ၣ်ဒီးအခါတက့ၢ်.

န့ၣ်ကဘၣ်မၤက့ၢ်အမဲးသိးကထံၣ်ဘၣ်မဲးဟးဂ့ၢ်ဟးဂီၢ်အတၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျါမဲးလၢကသ့ၣ်အဂီၢ်ဖဲအသးပျဲၤထီၣ်ၣ်န့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ကဘၣ်တၢ်မၤက့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ဖျါမဲးလၢကသ့ၣ်အဂီၢ်ဖဲအသးပျဲၤထီၣ်ၣ်န့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဖိဖိမိကသံၣ်သရၣ်,မ့ၢ်တမ့ၢ်မဲးကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကတိၤတၢ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဒီးမိၢ်ဒီးဖိဆဲးဆူၣ်ချု နးစိမ့ၢ်တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဖိမိကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်လဲၤထီၣ်မဲးကသံၣ်သရၣ်

- ဖိဒိၣ်သ့ၣ်လၢအသးပျဲၤထီၣ်ၣ်န့ၣ်ဆူအဖိဒိၣ်တဖၣ်လဲၤထီၣ်အုပဒိၣ်မဲးတၢ်ဆါဟံၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.ပျဲၤလၢအဆိၣ်ဒီးမိၢ်စဲးရၣ်ခဲးဒီးပျဲၤလၢတၢ်ဟံၣ်န့ၣ်တဖၣ်ကလီၤလၢအမဲးအဂီၢ်လီၤ.
- န့ၣ်ကံးလီၤတံးစိမဲး(၀၃)၉၃၄၁၁၀၀၀,မ့ၢ်တမ့ၢ်၁၈၀၀၀၀၀၀၀၀ (မဲးလဲၤဘၣ်အု),မ့ၢ်တမ့ၢ်လဲၤက့ၢ်ဖဲ [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au) လၢကသ့ၣ်ညါပဒိၣ်မဲးတၢ်ဆါဟံၣ်ဖဲအဘူးဒီးန့ၣ်ကသ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- န့ၣ်က့ၢ်ယုၣ်ဖဲလံာ်ဘိကဘျဲးအပျဲၤသိးကထံၣ်န့ၣ်တၢ်မဲးမဲးလီၤလၢတမ့ၢ်ပဒိၣ်အတၢ်မၤဆူအဖိလၢန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

