



# Bawhte ha cu an biapi!

Tooth Tips 12–18 months: 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 chiah,  
a remh piak cia hna.  
Ha kuatnak nih fahnak, ih khawhlonak le ei khawhlonak tehna a chuah pi.

### Thla 12 an tlin hnu cun ngakchia nih hnuk thawl pawl an herh ti lo.



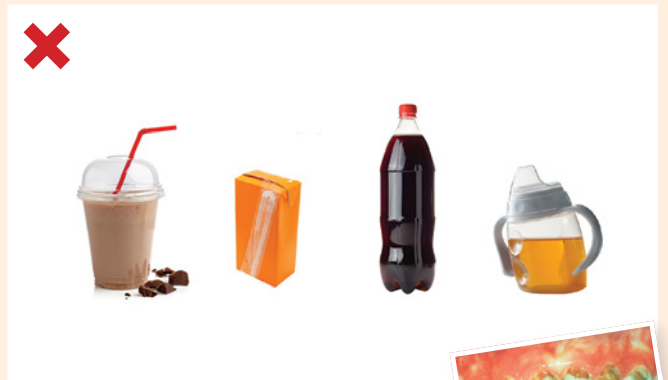
Na fa nih timerh ti asiloah ti cawh lomi cawhnuk (full cream milk) hrai in a din khawh.



### 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 simi eisuk-eisap kha pe 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 chuahti.

## 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. Nulepa hna nih an fa kum sarih an tlin tiang ha ttawl an bawmh hnading a si.



**Thla 18 tang**  
Ti in an ha ttawl hna law hasi hmang hlah.



**Thla 18 in kum 6**  
Fluoride a tlawmni ngakchia hasi kha pe ngaw hrawng in hmang law an ha ttawl piak hna.

## 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](http://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: