

Smile Squad ነጻ የትምህርት ቤት የጥርስ ህክምና ፕሮግራም



መደበኛ የጥርስ ምርመራዎችን ያድርጉ

Smile Squad የቪክቶሪያ መንግሥት ነጻ የትምህርት ቤት የጥርስ ህክምና ፕሮግራም ነው። ለሁሉም የቪክቶሪያ መንግሥት የመጀመሪያ ደረጃ እና ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ተማሪዎች ነጻ የጥርስ ህክምና ይሰጣል።

ሁሉም ተማሪዎች ከ ትምህርት ቤት ምርጠን እንዲያገኙ እንፈልጋለን።

የጥርስ መበስበስ የመማር ሂደትን ሊያደናቅፍ ይችላል። ሕመም ሊኖረው እና እንቅልፍ እና ትኩረትን ሊያሳጣ ይችላል።

Smile Squad ልጆች እና ጎልማሶች አፋቸው ጤናማ እና ከመበስበስ-የፀዳ እንዲሆን ለመርዳት እዚህ ይገኛል።

በትምህርት ዕድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶች ፈገግታ ጤናማ ሆኖ እንዲቀጥል የሚረዱን አንዳንድ ዋና ጠቃሚ ምክሮች እነሆ።። ስለ ጥርስ እንክብካቤ ተጨማሪ መረጃ

www.dhsv.org.au/oral-health-advice

ላይ ማግኘት ይችላሉ።

የአፍ ጤንነት ለአጠቃላይ ጤንነትና ደኅንነት አስፈላጊ ነው።

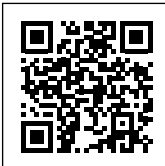
መደበኛ የባለሙያ የጥርስ-ምርመራዎች በሕይወት ዘመን ሁሉ አስፈላጊ ናቸው። ማንኛውንም ችግር አስቀድመው ለመለየት እና ለማከም ይረዳሉ።

Smile Squad ትምህርት ቤትዎን ሲጎበኝ ልጅዎን ለነፃ የጥርስ ህክምና ያስመዝግቡ ወይም የDHSV ክሊኒክ ፈላጊን በመጠቀም በአከባቢዎ ማህበረሰብ የጥርስ ክሊኒክ ውስጥ የSmile Squad ቀጠሮ ይያዙ።

www.dhsv.org.au/clinics

የበለጠ ማወቅ ይፈልጋሉ?

www.health.vic.gov.au/smile-squadን ይጎብኙ



በደምብ ይመገቡ
በደምብ ይጠጡ
በደምብ ንጽህናዎን
ይጠብቁ





በደንብ ይመገቡ

ለሰውነት እና ለአእምሮ እድገት ጤናማ አመጋገብ ለጥርሶች ምርጥ ምርጫ ነው። የሚከተሉትን ጨምሮ በየቀኑ ብዙ ዓይነት አልሚ ምግቦችን ይመገቡ፡-

- አትክልትና ፍራፍሬ
- እንደ ሩዝ እና ዳቦ ያሉ የእህል እና የጥራጥሬ ውጤቶች
- እንደ ወተት፣ አይብ እና እርጎ ያሉ የወተት ተዋጽዖዎች ወይም የወተት ተዋጽኦ-ያልሆኑ አማራጮች ከካልሲየም ጋር
- እንቁላል
- ስጋ እና ዓሳ።

የምግብ አምራቾች ለሕጻናት በሚሸጡት ብዙ ስናኮችውስጥ ስኳር ይደብቃሉ። እነሱተኛ ስኳር ያላቸውን ምርቶች ለመምረጥ እሽጎችን ያወዳድሩ።



በደንብ ይጠጡ

ፍሎራይድ ያለበት የቧንቧ ውሃ ለአፍ ጤንነት በጣም ጥሩው መጠጥ ነው።

በትምህርት ቤት ውስጥ በድጋሚ ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል የውኃ ጠርመራ ላይ ውኃ ይሙሉ።



በደምብ ንጽህናዎን ይጠብቁ

የጥርስ ብሩሽ የጥርስ መበስበስን የሚያስከትሉ ባክቴሪያዎችን ያጽዳል። የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና የጥርስን ገጽታ ለመጠገን እና ጥርስን ጠንካራ ለማድረግ ይረዳል።

ልጆች ስምንት ዓመት እስኪሞላቸው ድረስ ጥርሳቸውን ለመቦረሽ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል።

እንዴት እንደሚቦረሽ

እርምጃ 1



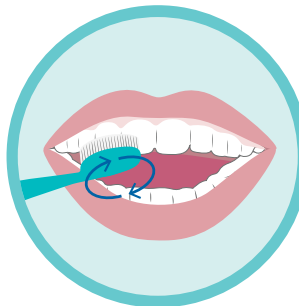
ጠዋት እና ማታ ወደ መኝታ ከመሄድዎ በፊት ይቦረሹ።

እርምጃ 2



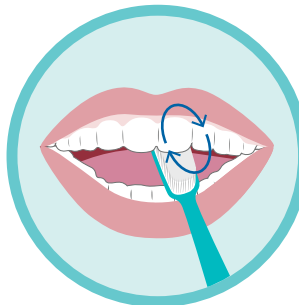
ለስላሳ በሆነ የጥርስ ብሩሽ ላይ የአኩሪ ዐተር መጠን ያለው የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ይጠቀሙ።

እርምጃ 3



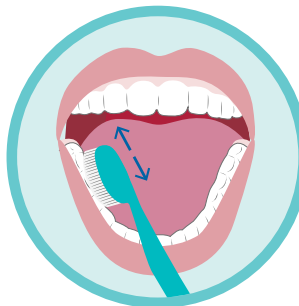
ጥርሶችን እና ከድዱ ጋር በቀስታ ክበቦች ይቦረሹ። ከውጪው ገጽታዎች ይጀምሩ።

እርምጃ 4



በውስጠኛው ገጽታዎች ላይ ይደገሙት።

እርምጃ 5



በማኻኪያ ገጽታዎች ላይ ቀለል ያለ ወደ ጎረቤት እና ወደ ፊት እንቅስቃሴን ይጠቀሙ። ከቦረሹ በኋላ የጥርስ ሳሙናውን ይትፉ፣ ነገር ግን በውሃ አይታጠቡ።

ሁሉንም ገጽታዎች መቦረሽዎን ያረጋግጡ፡- ከላይ እና ከታች፣ ከግራ እና ከቀኝ፣ ከፊት እና ከጀርባ።