

အပြုံးအဖွဲ့ (Smile Squad) အခမဲ့ ကျောင်း သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအစီအစဉ်



သွားနှင့်ခံတွင်း
မှန်မှန်စစ်ဆေးပါ

Smile Squad သည် ဗစ်တိုးရီးယားအစိုးရ
အခမဲ့ ကျောင်း သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး
အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ဗစ်တိုးရီး
ယား အစိုးရမူလတန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်း
သားအားလုံးကို သွားနှင့်ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှု
အခမဲ့ပေးပါသည်။

ကျောင်းသားအားလုံးအား ကျောင်းမှ လုပ်ပေးသည်များကို
ရယူစေလိုပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်းသည် စာသင်ကြားရေးတွင် အနှောင့်အယှက်
ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းသည် နာကျင်ပြီး၊ အအိပ်
ပျက်စေသည့်အပြင် အာရုံစူးစိုက်မှုပျက်ပြားစေပါသည်။

Smile Squad သည် ကလေးလူငယ်များအား ခံတွင်းကျန်းမာ
စေပြီး သွားပိုးစားခြင်းကင်းစေရန် ကူညီပေးနေပါသည်။

ကျောင်းနေကလေးများ အပြုံးများတောက်ပစေရန်အတွက်
အဓိကအကြံပြုချက်အချို့ ရှိပါသည်။ သွားများဂရုစိုက်ခြင်း
အကြောင်း သိရှိလိုပါက www.dhsv.org.au/oral-health-advice တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးသည် အလုံးစုံကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး
အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သူနှင့် သွားနှင့်ခံတွင်း မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်းသည် ဘဝ
တစ်လျှောက်လုံးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ ပြဿနာ
များရှိပါက စေ့စပ်စွာသိရှိနိုင်ပြီး ကုသနိုင်ပါသည်။

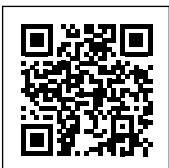
Smile Squad မှ သင့်ကျောင်းသို့လာရောက်ချိန်တွင် သွားနှင့်
ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှု အခမဲ့လုပ်ရန် စာရင်းသွင်းပါ သို့မဟုတ်
DHSV ဆေးခန်းရှာဖွေရေး www.dhsv.org.au/clinics ကို
အသုံးပြု၍ သင့်ဒေသန္တရသွားဆေးခန်းတွင် Smile Squad
အတွက် ရက်ချိန်းယူပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊

www.health.vic.gov.au/smile-squad တွင် သွားရောက်
ဖတ်ရှုပါ။



အားရှိအောင်စားပါ၊
ရေ ၀၀သောက်ပါ၊
သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေပါ





အားရှိအောင်စားပါ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာသည် သွားများအတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသော အောက်ပါအစားအစာများကို နေ့စဉ်စား သုံးပါ-

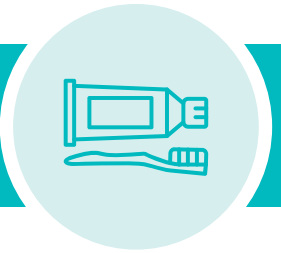
- သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဆန်နှင့် ပေါင်မုန့်ကဲ့သို့ ကောက်ပဲသီးနှံများ
- နို့၊ ဒိန်ခဲနှင့် ဒိန်ချဉ်ကဲ့သို့သော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ သို့မဟုတ် ထုံးဓာတ်ဖြည့်ထားသော နို့ထွက်အစားထိုးပစ္စည်းများ
- ကြက်ဥ
- အသားနှင့် ငါး။

အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သူများသည် ကလေးသရေစာအများ အပြားတွင် သကြားပါဝင်ကြောင်းကို ထိန်ချန်ထားကြသည်။ သကြားနည်းပစ္စည်းများရွေးချယ်နိုင်ရန် ဗူးပေါ်ကစာများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။



ရေ ဝဝသောက်ပါ

ဖလိုရိုက်ပါသောဘုံဘိုင်ရေသည် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး အတွက် အကောင်းဆုံးရေ ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းရှိရေကို ရေဘူးတွင် ဖြည့်ပါ။



သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေပါ

သွားတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကိုဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားများကို သန့်စင်ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ ဖလိုရိုက်သွားတိုက်ဆေးသည် သွားမျက်နှာပြင်များကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးပြီး သွားများကို သန့်စင်စေသည်။

ကလေးများသည် အသက်ရှစ်နှစ်အထိ သွားတိုက်ရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။

သွားတိုက်နည်း

အဆင့် ၁



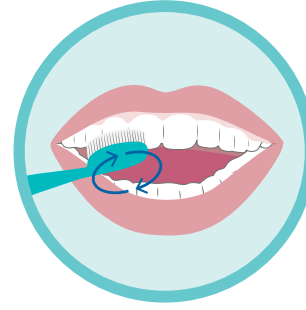
မနက်ခင်းနှင့် ညအိပ်ရာမဝင်မီ သွားတိုက်ပါ။

အဆင့် ၂



သွားပွတ်တံပျော့ပျော့အပေါ် တွင် ပဲစွေအရွယ် ဖလိုရိုက် သွားတိုက်ဆေးတင်၍ အသုံးပြုပါ။

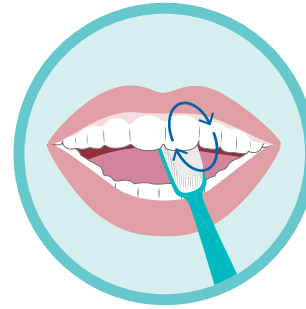
အဆင့် ၃



သွားနှင့် သွားဖုံးကို ဖြည်းညှင်းစွာ စက်ဝိုင်းပုံစံ သွားတိုက်ပေးပါ။

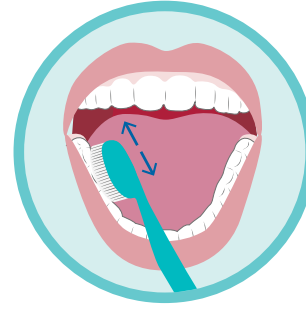
အပြင်ဖက်သွားမျက်နှာပြင်များမှ စတင်ပါ။

အဆင့် ၄



အတွင်းဖက်သွားမျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ဆက်တိုက်ပါ။

အဆင့် ၅



အစာဝါးသည့်မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ရှေ့နောက်ပွတ်တိုက်ပါ။

သွားတိုက်ပြီးနောက် သွားတိုက်ဆေးကိုထွေးထုတ်သော်လည်း ရေဖြင့် မဆေးကြောပါနှင့်။

အပေါ်နှင့်အောက်၊ ဘယ်နှင့်ညာ၊ ရှေ့နှင့်နောက် မျက်နှာပြင်အားလုံးကို သေချာပွတ်တိုက်ပါ။