

Smile Squad නොමිලේ පාසල් දත්ත සෞඛ්‍ය වැඩසටහන



නීතිපතා දත්ත පරීක්ෂා සිදු කර ගන්න

Smile Squad යනු වික්ටෝරියානු රජය මගින් නොමිලේ ලබාදෙන පාසල් දත්ත වැඩසටහනයි. ඒ මගින් වික්ටෝරියානු රජයේ සියලු ප්‍රාථමික සහ ද්විතීයික පාසල් සිසුන් හට නොමිලේ දත්ත රැකවරණ ලබාදේ.

පාසැලෙන් සිසුන් හට උපරිමය ලබාදීම අපගේ අවශ්‍යතාවයි.

දත් දිරායාම නිසා ඉගෙනීමට බාධා ඇතිවිය හැකිය. එය වේදනාකාරී විය හැකි අතර නින්ද සහ අවධාරණය සම්බන්ධයෙන් බලපෑම් ඇතිකළ හැකිය.

Smile Squad ඔස්සේ ළමුන්ට සහ තරුණ අයට සිය මුඛය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සහ දිරාපත්වීමෙන් තොරව තබා ගැනීමට උපකාරවේ.

පාසැල් වයසේ දරුවන්ගේ සිතහව සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගැනීම සඳහා අපගේ ප්‍රධාන උපක්‍රම සමහරක් මෙහි දක්වා ඇත දත් සම්බන්ධ රැකවරණය පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර මෙතැනින් ලබාගත හැක

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



සමස්ත සෞඛ්‍යය සහ සුබසාධනය සඳහා දත්ත සෞඛ්‍යය අත්යවශ්‍යවේ.

ජීවිතය පුරා නීතිපතා කරනු ලබන වෘත්තීය දත්ත පරීක්ෂා වැදගත්වේ. ඒ මගින් ඇතිවන ගැටලු කල්තබා හදුනාගෙන ප්‍රතිකාර කිරීමට උපකාරවේ.

ඔබගේ දරුවාගේ පාසලට Smile Squad පැමිණෙන විට නොමිලේ දත්ත පරීක්ෂාවක් කර ගැනීම සඳහා ඔබගේ දරුවාට අනුසන් කරන්න, නැතිනම් DHSV සායන සෙවුම භාවිතා කර ඔබගේ පළාතේ ඇති Smile Squad ප්‍රජා දත්ත සායනය සඳහා හමුවක් පිළියෙල කර ගන්න:

www.dhsv.org.au/clinics

වැඩිදුර විස්තර දැනගැනීමට අවශ්‍යද?

www.health.vic.gov.au/smile-squad වෙත පිවිසෙන්න.



හොඳින් ආහාර ගන්න
හොඳින් පානයන්
ගන්න
හොඳින් පිරිසිදු කර
ගන්න





හොඳින් ආහාර ගන්න

දත් සඳහා හොඳම තෝරා ගැනීම වන්නේ වැඩෙන සිරුරුවලට සහ මනසට උචිත සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලකි. පහත දේ ඇතුළුව පුළුල් පරාසයක පෝෂ්‍යදායී ආහාර සෑම දිනකම අනුභව කරන්න:

- පළතුරු සහ එළවළු
- බත් සහ පාන් වැනි ධාන්‍ය සහ ධාන්‍ය වලින් තැනූ දේ
- කිරි, චීස් සහ යෝගට් වැනි කිරි ආහාර හෝ කැල්සියම් එක්කල කිරි නොවන චිකල්ස් ආහාර
- බිත්තර
- මස් සහ මාළු.

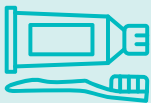
ආහාර නිෂ්පාදකයන් විසින් දරුවන්ට අලෙවි කරන බොහෝ ආහාරවල සීනි ඇති බව සඟවයි. අඩු සීනි ඇති නිෂ්පාදන තෝරා ගැනීම සඳහා ඇසුරුම් සත්සන්දනය කරන්න.



හොඳින් පානයන් ගන්න

ෆ්ලූරීකරණය කල නල ජලය දන්න සෞඛ්‍යය සඳහා හොඳම පානයවේ.

පාසැල්දී නැවත භාවිතා කල හැකි ජල බෝතලයක ජලය පුරවා ගන්න.



හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න

දත් මැදීම මගින් දත් දිරා යාමට හේතුවන බැක්ටීරියා ඉවත් කරයි. ෆ්ලුරොයිඩ් දන්තාලේප මගින් දත් පෘෂ්ඨය අළුත්වැඩියා කිරීමට සහ දත් ශක්තිමත්ව තබා ගැනීමට උපකාර කරයි.

දරුවන් හට වයස අවුරුදු අට වන තෙක් ඔවුන්ගේ දත් මැද ගැනීමට උපකාර අවශ්‍යවේ.

දත් මදින ආකාරය

පියවර 1



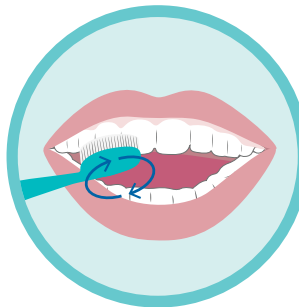
උදෑසන සහ නින්දට යාමට පෙර දත් මැද ගන්න.

පියවර 2



මෘදු දත් බුරුසුවක බෝංචි ඇටයක ජරමාණයේ ෆ්ලුරොයිඩ් දන්තාලේප භාවිතා කරන්න.

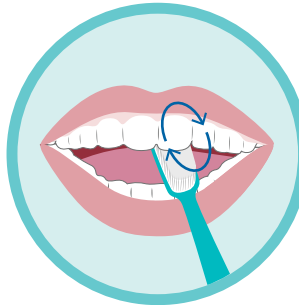
පියවර 3



රවුම් ආකාරයට දත් සහ විදුරුමස දිගේ මෘදු ලෙස මදින්න

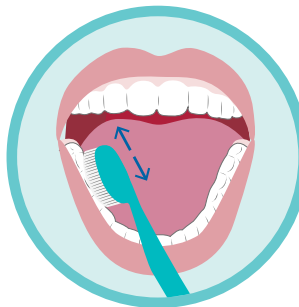
පිටත පෘෂ්ඨවලින් ආරම්භ කරන්න.

පියවර 4



ඒ ආකාරයටම ඇතුලත පෘෂ්ඨයද මැද ගන්න.

පියවර 5



හපන පෘෂ්ඨයන්වල ඉදිරියට සහ පසුපසට මෘදු ලෙස මැද ගන්න.

දත් මැද්දට පසු දන්තාලේප ඉවතට කෙළ සමම ඉවතට යවන්න, ජලයෙන් සෝදා හැරීම නොකරන්න.

සෑම පෘෂ්ඨයක්ම මදින බවට වග බලා ගන්න: ඉහළ සහ පහළ, වම සහ දකුණ, ඉදිරිය සහ පසුපස.