သင့်ကလေး၏ သွားများကို ကျန်းမာသန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ ကလေးအား ကျန်းမာလှပသော အပြုံးတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ရန် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

- ကောင်းသော ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှုကို သင့်ကလေး၏ ပထမဆုံးသွားမပေါက်မီတွင် စတင်ရမည်။ သင့်ကလေး၏ သွားများအတွင်း ပိုးမွှားများ မဝင်ရောက်စေရန် ကာကွယ်ပေးပါ။ ယင်းသည် သွားပိုးပေါက်များကို ဖြစ်စေသည်။
- မိခင်နို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မိခင်နို့သောက်သုံးသော ကလေးငယ်များတွင် ပိုမိုကျန်းမာ၍ ဖြောင့်တန်းသော သွားများရှိသည်။
- သင့်ကလေးသည် နို့ဘူးသောက်သုံးသည်ဖြစ်ပါက နို့ဘူးအတွင်းသို့ နို့၊ ကလေးအာဟာရမှုန့် သို့မဟုတ် ရေ သာထည့်၍ တိုက်ပါ။
- သင့်ကလေးကို မည်သည့်အခါမျှ နို့ဘူးသောက်ရင်း အိပ်မပျော်ပါစေနှင့်။
- ကလေးတစ်နှစ်မပြည့်မီတွင်ပင် သင့်ကလေးအား သွားဆေးခန်းတွင်ပြသရန် အချိန်ဇယားဆွဲထားပါ။
- သင့်သွားများကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ သင့်တွင် သွားပိုးပေါက်ရှိပါက သင့်ကလေးတွင် သွားပိုးပေါက်ရှိနိုင်ချေ ပိုများသည်။ ဇွန်းများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ချိုလိမ်ကို လျက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သွားအခေါင်းပေါက်စေသော ပိုးမွှားများကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့သူများကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ကိုလိုရာဒို စောင့်ရှောက်မှု ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ကိုလိုရာဒို ကျန်းမာရေး ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ကိုလိုရာဒိုရန်ပုံငွေဖောင်ဒေးရှင်း၊ Delta သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကိုလိုရာဒို ဖောင်ဒေးရှင်း၊ Kaiser Permanente ၊ Rose Community ဖောင်ဒေးရှင်းတို့က ပံ့ပိုးသည်။

ဤစီမံကိန်းကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုဌာန (HRSA) က ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန(HHS)၊ ခွင့်ပြုနံပါတ်- H47MC28479 သတင်းအချက်အလက်/ အကြောင်းအရာနှင့် ကောက်ချက်များသည် စာရေးသူ၏ အာဘော်သာဖြစ်၍ ယင်းကို တရားဝင် ရပ်တည်ချက်၊ သို့မဟုတ် မူဝါဒအဖြစ် မှတ်ယူခြင်းမပြုပါနှင့်။ အလားတူ HRSA၊ HHS နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အစိုးရမှ ထောက်ခံချက် ပေးထားသော မူဝါဒအဖြစ် မှတ်ယူခြင်း မပြုပါနှင့်။

သင့်သွားများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကျန်းမာ သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း

cavity-free AT THREE

2016 ခုနှစ် ထုတ်ဝေမှု

ဤရင်းမြစ်မှာ ကိုလိုရာဒို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဌာန(CDPHE) ၏ မူပိုင်ဖြစ်ပြီး ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုရပါ။

COLORADO Department of Public Health & Environment

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သင့်သွားများကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကျွန်မ၏သွားများကို ဂရုစိုက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

ကိုယ်ဝန် ၃ လသားအရွယ်တွင် သင့်ရင်သွေးငယ်လေး၏သွား များ ဖွံ့ဖြိုးစပြုလာပါသည်။

သင့်ရင်သွေးငယ်လေး၏ ပထမသွားများထွက်လာဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသော၊ မျှတသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဟော်မုန်းဓါတ်များကြောင့် သင်သည် သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့် သွားဖုံးများ ရောင်ရမ်းခြင်း ပိုမို ဖြစ်ပွားလာနိုင်ဖွယ် ရှိသည်။

သွားဖုံးရောဂါရှိသောကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အချိန်မတိုင်မီ မွေးဖွားပြီး အလွန်သေးငယ်သည့်ကလေး ပိုမို ရရှိနိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်း သုတေသနတစ်ခုက ဆိုထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် သွားကိုပြင်ဆင် ခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်း ပါသလား။

ကင်းရှင်းပါသည်။ သွားဆေးခန်းပုံမှန်ပြခြင်း၊ X-rays ရိုက်ခြင်းနှင့် ထုံဆေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း အန္တရာယ် ကင်းပါသည်။

ကိုယ်ဝန်နစဉ်အချိန်တွင် သင့်သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် စီစဉ်ပါ။

လိုအပ်ပါက သွားများကို စောင့်ရှောက်ကုသဖို့ ဝန်မလေးပါနှင့်။ သင်၏ခံတွင်းကျန်းမာရေးသည် သင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကျွန်မ၏ ခံတွင်းကို မည်သို့ဂရုစိုက်သင့်သနည်း။

သင့်သွားကို ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တိုက်ပါ။

သွားပွတ်ချည်ကြိုးဖြင့် နေ့စဉ်သန့်ရှင်းပါ။

ဖလိုရိုက်ပါသောရေကို သောက်ပါ။

အထူးသဖြင့် အစာစားချိန်များအတွင်း သကြားဓါတ်နည်းသော သောက်စရာများနှင့် သွားရည်စာများကို စားသုံးပါ။

အော့အန်ပြီးနောက် သင့်ပါးစပ်ကို မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ လက်ဖက် ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ရောစပ်ထားသော ရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပါ။