



# သွားပွတ်တံအတွက် အကြံပြုချက်များ

အသက် ၀-၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်

သင့်ကလေး သွားပေါက်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် သွားများကို စတင်သန့်စင်ပေးပါ။ နူးညံ့သော အဝတ်၊ ပိတ်ကျဲ သို့မဟုတ် ကလေး သွားပွတ်တံ ပျော့ပျော့ကို အသုံးပြုပါ။

**သွားပွတ်တံ ရွေးချယ်ရန် အကြံပြုချက်များ**

အောက်ပါတို့ပါရှိသည့် သွားပွတ်တံကို ရှာပါ။

- ထိပ်သေးသေး
- အမွှေးတိုပျော့ပျော့
- ကိုင်ရလွယ်သော လက်ကိုင်ပြားပြား

သွားတိုက်ရန် စိတ်ဝင်စားစေရေးအတွက် ရောင်စုံ သွားပွတ်တံကလည်း ကူညီပေးပါသည်။

**သွားတိုက်ရန် အကြံပြုချက်များ**

- သွားနှင့် သွားဖုံးများ သန့်ရှင်းပေးရာတွင် ညင်သာစွာ စက်ဝိုင်းပုံ တိုက်ပေးပါ။
- သွားများအားလုံး ရှေ့ရော နောက်ပါ တိုက်ပေးပါ။

နံနက်တိုင်း ညတိုင်း သွားတိုက်ခြင်းက သင့် ကလေးသွားများကို ကျန်းမာသန့်စွမ်းစေရန် အတွက် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည် ကို သတိမူပါ။



Smiling Starts ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင် ဗီဒီယိုတိုများကို ကြည့်ရှုပြီး အခြားအသုံးဝင်သော ထုတ်ပြန် ချက်များကို ဖတ်ရှုပါ။

မေးမြန်းစရာများရှိပါက ၁၈၀၀ ၉၃၉ ၆၆၆ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

Early Childhood Dental Program



တာဝန်မရှိကြောင်း ရှင်းလင်းချက်။ ဤထုတ်ဝေမှုသည် အခြေခံပညာပေးရေးနှင့် သတင်းထုတ်ပြန်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်များအတွက် ကျွမ်းကျင် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအား ဆက်သွယ်ပါ။

မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံများဖြင့် တောင်းခံရရှိနိုင်ပါသည်။

Produced by the Early Childhood Dental Program  
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service 2024 Ref: 1745

