

Thuõth de lec

Yee nin lëu bii yin thuõth de lec ke mënhdu gɔl?

- Dɔc gɔl të cii lëny tueeŋ tuõl, kë meth cï naŋ pëi kee dhetem (6), aalëu bii ke ya thooth në thuth de mïth köc lɔrok keke thoŋde, ku dunë muɔc thok në majun.
- Të puɔl yic yen ë meth thooth thok thiin ee ku ba nyuõc, ka köm, ku muk nhom në yicin, ku jɔl thooth thok amääth.
- Tënɔŋ mënhd cï dït amääth, kääcë ka tuök yinhiɔl piny në meth köu ke kääc në agen de thuõth nhom ka mandara, ku muk nhom në yicin ku ba jal ya tiŋ thok në mandara yic.

Yee nin lëu bii yin thuõth de majun gɔl?

- Të cii meth naŋ pëi kee thiëër ku bët kë lec ë meth aalëu bii ke ya thooth yic ë rou në köl tök yic, në majun koor de mïth cïn yic puluɔraid dït arëet, ku cii tääu në thuth köc de mïth thok.
- Mïth aapuɔth bik ke thook ya ŋuɔɔt wei, ku cï ke liek ke röt ka lok kë ke thook.
- Thuõth de majun alëu bii dac gɔl të cii ran de panakiim nyic lec ye lueel.
- Thuõth de mïth në majun apuɔth bi rɔt ya looi ke nɔŋ ran ŋuëën tō thiin.
- Ku bi rɔt deet lɔn yee lec ë meth röt thooth apuɔth, mëdhiëeth aapuɔth bik mïthken ya kony në thuõth ë lec agut abik jäl naŋ run kee bët (8).

Yee wët ëŋu yee yin nyiër ku lecku cɔk arëër të cïn tuaany?

- Mïth aaci ye dhiëeth ke ke nɔŋ baktiria (köm) ye lec cɔk aŋuëny piny: baktiria kân ayee kä cït cut ke meth thok, ku gut ke dëk, ku jɔl ya tuŋ ke cääm räth në meth thok.
- Köc dït adhil bik ke thook ya thooth në majun nɔŋ yic puluɔraid ago nyiër ku lecken ya rëer në pialguöp.

Awereŋ de Wël ë Yith ke Lec.

Dinka / Tooth Brushing / April 2011

Të ye kɔc ke thook thuɔɔth thīn

Lec kōɔth

- Ye thuth thuɔɔth ke riir (yuic) yic.
- Ye gɔl nē bak tōk ku lɔɔr agut bakdō ë.

Lec nhial yiic nē lɔɔg thīn

- Thoth lec ëbēn ku ye them ba yet nē nyiër cōk piiny.

Lec piiny yiic alɔɔg thīn

- Thoth lec ëbēn ku ye them ba yet nē nyiër cōk piiny.

Thuɔɔth de lec nhīim të yenē nyië

- Ye lec të yenē nyië guur nē thuth amääth dɔm nē lec nhial agut lec piiny. Ye gɔl nē bak tōk ku lɔɔr agut bakdō ë.

Ajuɛɛr de wër ë thok

Na gör yīn ran ye kɔc waar thook ke yīn yuɔp ë **ajuɛɛr de wër ë thok ku kã cīi gōt nē 13 14 50.**

Të göör yīn wël kōk ke pial ë guɔp cīi gōt nē thok juëc ke yī lɔɔr nē
www.mhcs.health.nsw.gov.au