

## ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບເລື່ອງປາກທີ່ມີສຸຂພາບດີ

ກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ ຣັດ NSW ໄດ້ແຕ່ງ 5 ຄໍາແນະນໍາ ທີ່ຈໍາໄດ້ງ່າຍເພື່ອປາກສຸຂພາບ ດີ ສໍາລັບເດັກທີ່ມີອາຍຸກ່ອນເຂົ້າໂຮງຮຽນ:

### ກິນດີ

- ໃຫ້ຂອງຫວ່າງທີ່ມີສຸຂພາບດີ ເຊັ່ນ ໝາກໄມ້ສົດ ຊິສ ຜັກເປັນທ່ອນ ແຂນວິສເຮັດດ້ວຍເຂົ້າຈີ່ໂຮລ ເກຣນ ແລະ ນໍ້າຊຸບທຸກໆມື້.
- ຈໍາກັດອາຫານທີ່ມີນໍ້າຕານ ເຊັ່ນ ຂົນມອີມ ຂົນມປັງ ຂົນເຄັກ ໂຊໂກແລັດ muesli bars ແລະ ໄອສຄຣີມໄວ້ສໍາລັບໂອກາດພິເສດ.
- ອາຫານທີ່ໜຽວແລະຫວານ ເຊັ່ນ ນໍ້າເຜິ້ງໃສ່ຢູ່ ເທິງໝາກແວ້ຂອງເດັກສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດ ແຂ້ວແມງໄດ້.

### ດື່ມດີ

- ລົງລູກດ້ວຍນົມທ່ານເອງ ແລະ ຈໍາກັດການປ້ອນຕອນກາງຄືນເມື່ອລູກແອ່ວກິນນົມ ຫຼັງຈາກ ອາຍຸ 6 ເດືອນ.
- ເອົາລູກທ່ານນອນໂດຍບໍ່ຕ້ອງມີແກ້ວນົມ
- ເອົານົມທ່ານເອງ ຫຼື ນົມຜິງສໍາລັບເດັກເທົ່ານັ້ນໃສ່ໃນແກ້ວນົມ ແລະ ຈິ່ງເອົາແກ້ວນົມອອກໃນທັນທີທີ່ລູກທ່ານກິນແລ້ວໆ.
- ຈໍາກັດນໍ້າທີ່ມີນໍ້າຕານເຊັ່ນ ນໍ້າອັດລິມ ນໍ້າໝາກໄມ້ ນໍ້າຫວານສໍາລັບປະສົມນໍ້າ ນົມທີ່ເພີ້ມ ຣິດ ຊາດ. ການກິນໝາກໄມ້ດີກວ່າການດື່ມ ນໍ້າ ໝາກໄມ້.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານດື່ມນໍ້າຈາກກອກອັກຕັ້ງແຕ່ ອາຍຸຍັງນ້ອຍ ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງລະຫວ່າງ ອາຫານ (ຕົ້ມນໍ້າໃຫ້ເດັກອາຍຸຕໍ່າກວ່າ12ເດືອນ). ໃນອອັສເຕຣ ເລັຍ ນໍ້າກອກ ມີຄວາມປອດພັຍດີ. ມັນມີສານຟລູໂອໂຣດ໌ຊິ່ງຊ່ວຍຄຸ້ມກັນແຂ້ວ ໄດ້.
- ແນະນໍາໃຫ້ໃຊ້ຈອກຈາກອາຍຸ 6ເດືອນ
- ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍເຊົາໃຊ້ແກ້ວນົມຕອນອາຍຸ ປະມານ 12ເດືອນ.

# ເຈ້ຍຂໍ້ມູນເລື່ອງ ແຂ້ວ

Lao / Messages for a Healthy Mouth / April 2011

## ທຳຄວາມສະອາດໃຫ້ດີ

- ເລີ່ມທຳຄວາມສະອາດແຂ້ວຂອງລູກທ່ານໃນທັນທີທີ່ເລີ່ມປະກົດອອກມາໃນອາຍຸປະມານ6ເດືອນ ດ້ວຍການໃຊ້ຟອຍຍູແຂ້ວອ່ອນຂນາດເດັກນ້ອຍ ແຕ່ ບໍ່ໃຊ້ຢາກູແຂ້ວ.
- ຈາກປະມານອາຍຸ18ເດືອນ ຈົ່ງທຳຄວາມສະອາດແຂ້ວຂອງເດັກມີລະສອງຄັ້ງ ດ້ວຍ ຢາກູແຂ້ວທີ່ມີສານຟລູໂອໂຣດ໌ຕໍ່າ(ສໍາລັບເດັກ) ໃນປະຣິມານນ້ອຍເທົ່າເມັດໝາກຖົ່ວ ແລະ ຟອຍຍູແຂ້ວອ່ອນໆສໍາລັບເດັກ. ພວກເຂົາຄວນຖິ້ມ ອອກ ແຕ່ຢ່າກິນລົງ ຫຼື ລ້າງອອກ. ຢາກູແຂ້ວອາດຖືກແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ໄວກ່ອນ ກຳນົດດັ່ງ ກ່າວຂຶ້ນຢູ່ກັບຄຳແນະນຳຂອງຜູ້ ຊ່ຽວຊານດ້ານແຂ້ວ.
- ຊ່ວຍພວກເດັກນ້ອຍູແຂ້ວຈົນກວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຈະມີອາຍຸ 8ປີ. ອັນນີ້ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າແຂ້ວຂອງພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບການທຳຄວາມສະອາດ ເປັນຢ່າງດີ.

## ຫຼິ້ນດີ

- ຈົ່ງຄວບຄຸມລູກຂອງທ່ານໃນເວລາພວກເຂົາ ເຈົ້າຫຼິ້ນ.
- ບັນດາເດັກນ້ອຍຄວນໃສ່ໝວກກັນນອກເວລາ ຂີ່ຮີດຖີບ.

## ຢູ່ດີ

- ເປີດຮິມສືບຂຶ້ນເພື່ອກວດເບິ່ງແຂ້ວຂອງລູກທ່ານ ໃນທັນທີທີ່ແຂ້ວເຫຼັ້ມທຳອິດປະກົດອອກມາຕອນ ປະມານອາຍຸໄດ້ 6ເດືອນ.
- ໃຫ້ລູກທ່ານກວດແຂ້ວທຸກໆຄັ້ງທີ່ໄປກວດ ສຸຂພາບ.
- ພາລູກທ່ານໄປຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານແຂ້ວຕອນ ທ້າຍປີທີສອງຂອງອາຍຸພວກເຂົາ.
- ຮັກສາແຂ້ວ ແລະ ພັນຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດ ແລະ ມີສຸຂພາບດີ.

## ບໍຣິການນາຍພາສາ

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການນາຍພາສາເພື່ອຊ່ວຍຕິດຕໍ່ ບັນດາບໍຣິການຕ່າງໆທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້ ກະຣຸນາໂທຫາ ບໍຣິການການແປເອກກະ ສານ ແລະນາຍພາສາ (TIS)ຕາມໝາຍເລກ 13 14 50.

ເພື່ອເອົາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເລື່ອງສຸຂພາບເປັນນາໆ ພາສາ ຈົ່ງເປີດເຂົ້າເບິ່ງ [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)