

# तपाईंको दाँतहरू कसरि स्वस्थ राख्ने

(How to keep your teeth healthy)



## १

(Eat Well)

### राम्ररी खानुहोस ।

आफ्नो दाँतहरू स्वस्थ राख्न



स्वस्थ छनौट हरू :  
तरकारीहरू, गेडागुडी, फलफुल,  
चिज, दही, पाउरोटी, अथवा  
बदामहरू



अ-स्वस्थ चिनियुक्त  
खानाहरू जस्तै केक,  
बिस्कुट, आइस् क्रिम  
अथवा चकलेटहरू नखानु ।

## २

(Drink Well)

### राम्ररी पिउनुहोस ।

धाराको पानि पिउनु, यो सुरक्षित हुन्छ र  
यसले तपाईंको दाँतको सुरक्षा गर्छ ।



धाराको पानि उत्तम हुन्छ यसमा  
फ्लुराइड हुन्छ जसले तपाईंको  
दाँतको रक्षा गर्छ ।



चिनियुक्त पेय जस्तै, फलफुलको  
रस, सफ्ट र फिन्ज आउने पेय हरू  
नपिउनुहोस ।

## ३

(Clean Well)

### राम्ररी सफा गर्नुहोस ।

आफ्नो दाँत बिहान र बेलुका ब्रस गर्नुहोस ।



फ्लुराइड युक्त  
दन्तमन्जन र सानो  
टाउको भएको नरम  
बुरुस प्रयोग गर्नुहोस ।

दाँत र गिजामा बुरुस गरेमा  
मुखमा समस्या गराउने  
ब्याक्टेरिया को मात्र घटाउन  
मद्दत पुग्छ ।

## ४

(Stay Well)

### स्वास्थ्य बस्नुहोस ।

दन्त चिकित्सक कहाँ वर्षको एक पटक  
चेक-अप गर्न जानुहोस ।

दन्त क्लिनिकमा  
जचाउन जानुस,  
नदुखे सम्म  
नापरखुहोस ।



## बच्चाका दाँतहरु (Babies' Teeth)

- आमाको दूध बच्चाहरुका लागि एकमात्र सबैभन्दा राम्रो आहार हो र उनीहरु लगभग ६ महिना हुन्जेल सम्म यही मात्र पिए पुग्छ ।
- बोतल दिएर बच्चालाई नासुताउनु होस् ।
- बोतलमा दुध अथवा पानि मात्र हलनुहोस ।
- ६ महिना पुगेपछि कप प्रयोग गर्नुस र १२ महिना देखि बोतल चलाउन छोड्नुहोस ।



## बालबालिकाहरुका दाँतहरु (Children's Teeth)

- बालबालिकाका पहिला दाँतहरु जरुरि हुन्छन अनि तिनको हेरचाहा ध्यानपूर्वक राख्नुपर्छ ।
- ८ बर्ष नपुगेसम्म उनीहरु लाई दाँत बुरुस गर्न सहयोग गर्नुपर्छ ।
- उनीहरु २ बर्ष पुग्नु अगाबै पहिलो जाँच गर्न दन्त क्लिनिक लानुपर्छ ।
- सामाजिक दन्त क्लिनिक हरु छन् जाहाँ पैसा पर्दैन ।

दन्त क्लिनिक लानु अगाबै आफैले आफ्नो बच्चाको दाँत हेर्नुहोस ।



बच्चाहरु को स्वस्थ दाँतहरु ।



दन्त उपचार को लागि अहिलेनै समय लिनुहोस ।



दन्त उपचार को लागि अहिलेनै समय लिनुहोस ।



अहिलेनै दन्त उपचार गराउनुस ।

## निशुल्क सामाजिक दन्त क्लिनिकहरु (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

निशुल्क सामाजिक दन्त सेवा कसले लिन सक्छ :

- मेडीकेर कार्ड भएका सम्पूर्ण १८ बर्ष मुनिका बालबालिका
- वयस्क हरु जस्का (१) मेडीकेर कार्ड भएका र (२) सेन्टरलिक स्वस्थ सेवा कार्ड अथवा पेन्सनर कार्ड भएका

दोभासेको लागि १३ १४ ५० मा टिस (TIS) मा कल गर्नुस

### स्थानीय स्वस्थ जिल्ला (Local Health District) फोन नम्बर

सिड्नी / दक्षिण पश्चिम सिड्नी (Sydney/South Western Sydney)  
०२ ९२९३ ३३३३ (02 9293 3333)

पश्चिम सिड्नी / नेपियन ब्लु माउन्टेन्स (Western Sydney/Nepean Blue Mountains)  
१३०० ७३९ ९४९ (1300 739 949) अथवा  
०२ ९८४५ ६७६६ (७५११ ९८६० ०२)

हन्टर निउ इंग्ल्यान्ड / मिड नोर्थ कोस्ट / नोर्थ एन एस डब्लु (Hunter New England/Mid North Coast/Northern NSW)  
१३०० ६५१ ६२५ (१५० ७०१ १३००)

नोर्थ सिड्नी (Northern Sydney) १३०० ७३२ ५०३ (1300 732 503)

सेन्ट्रल कोस्ट (Central Coast) १३०० ७८९ ४०४ (1300 789 404)

साउथ इस्टर्न सिड्नी (South Eastern Sydney)  
१३०० १३४ २२६ (1300 134 226)

इल्लारारा (Illawarra) १३०० ३६९ ६५१ (१०१ ३६९ १३००)

साउथर्न एन एस डब्लु / मुर्मुम्बिडगी (Southern NSW/Murrumbidgee) १८०० ४५० ०४६ (1800 450 046)

वेस्टर्न एन एस डब्लु / फार वेस्ट (Western NSW/Far West)  
१३०० ५५२ ६२६ (1300 552 626)