

ጤናማ ምግብና መጠጦች

ጥርሳዎን በቅን ሁለት ጊዜ ይፋቁ

ለጥርስ የሚደረግ ጥንቃቄ



እነዚህ ምግቦችና መጠጦች ለጥርስ ጤንነት መልካም ናቸው።



ሁል ጊዜ ጠዋትና ማታ ከመተኛታችሁ በፊት ጥርሳችሁን ቦርሹ። ፍሎራይድ ያለበትን የጥርስ ሳሙና ተጠቀሙ።



ጤናማ ጥርሶች



ጤናማ ጥርሶች የእድሜ ልክ ናቸው።



እነዚህ ምግቦችና መጠጦች በጥርስ ላይ ጉዳት ያመጣሉ።

ለበለጠ መረጃ
ለህፃናት እንክብካቤ ሰጭ ነርስ፣
ቅድመ ትምህርት (መዋዕል ህፃናት)፣
የትምህርት ቤት የጥርስ ህክምና
አገልግሎት፣
የጥርስ ሃኪም፣
የሆስፒታል የጥርስ ህክምና አገልግሎት።



ጤነኛ ያልሆኑ ጥርሶች



Amharic

የህፃናት ጥርሶች

ትምህርት ያልጀመሩ ህፃናት ጥርሶች

የቤተሰብ ጥርሶች



ህፃናትን ጡጦ እንደያዙ አታስተኛቸው። ጭማቂ ወይንም ወተት በጥርሳቸው ላይ ስለሚቆይ ጥርሳቸውን ያበስብሰዋል።



የህፃናቱን ጥርስ በለስላሳ ብሩሽ ይፋቁላቸውትን ሽ የፍሎራይድ ጠብታ ይጠቀሙ።



ጡጦ ከመጠቀም ይልቅ በኩባያ ቢጠቀሙ ይመረጣል ወተት ወይም ውሃ ብቻ ስሰጧቸው።



ህፃናት ዕድሜያቸው ከ12-15 ወራት ባለው ጊዜ የጥርስ ሃኪም እንዲመረምራቸው ፎርም ሙሉላቸው። የመመዝገቢያ ቅጾችን የህፃናት ነርቧን በመጠየቅ ማግኘት ይቻላል።



ዕድሜያቸው ለትምህርት ያልደረሱ ህፃናትን ጥርሳቸውን እንዴት እንደሚቦርሹ አስተምሩአቸው። ጥርሳቸውን ጠዋትና ማታ ከመኝታ ሰዓት በፊት መቦርሽ አለባቸው።



ልጆች እድሜያቸው 18 ዓመት እስኪሞላ ድረስ የጥርስ ህክምና ነፃ ነው።



በዕድሜ የገፉ ሰዎች የጥርስ ምርመራ ያስፈልጋቸዋል።