

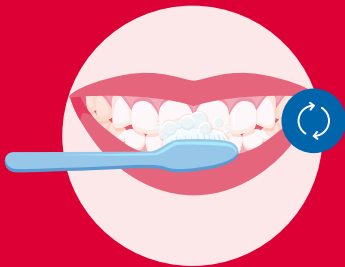
သွားတိုက်နည်းများ

- ✓ အမွှေးနုပြီး ခေါင်းတိုသော သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုပါ။
- ✓ ဖလိုရိုက်ပါဝင်သော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- ✓ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။
- ✓ သွားတိုက်ဆေး အမြှုပ်များကို ထွေးထုတ်ပစ်ပါ။ ရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်း မပစ်ပါနှင့်။

နံနက်ခင်းနှင့် ညအိပ်ရာမဝင်မီ သွားတိုက်ပါ။



သွားတိုက်တံ အနုစားပေါ်တွင် ဖလိုရိုက်သွားတိုက်ဆေးကို ပဲကြီးစေ့ပမာဏခန့်ထည့်၍ အသုံးပြုပါ။



သွားအပြင်ဘက်ပိုင်းကို စက်ဝိုင်းပုံ ရွေ့လျား၍ သွားတိုက်ပါ။ ပါးစပ်၏ တစ်ဖက်ဖက်မှစတင်ပြီး အခြားတစ်ဖက်သို့ တလျှောက်လုံး ပွတ်တိုက်သွားပါ။



သွားချေးများ ပြောင်သွားစေရန် သွားတစ်ချောင်းချင်းစီ၏ အတွင်းဘက် သဖုံး(သွားဖုံး) မျက်နှာပြင်ကို သွားတိုက်ပါ။



အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွား မျက်နှာပြင်များကို အသာအယာ ပွတ်တိုက်ပါ။ ပါးစပ်၏ တစ်ဖက်ဖက်မှစတင်ပြီး အခြားတစ်ဖက်သို့ တလျှောက်လုံး ပွတ်တိုက်သွားပါ။

သွားကြားထိုး ကြိုး

အသုံးပြုနည်း

သွားတိုက်တံဖြင့် ပွတ်တိုက်၍မရသည့် နေရာများကို သန့်ရှင်းရန် သွားကြားထိုးကြိုး ကို အသုံးပြုပါ။ သွားများကြားတွင် သွားကြားထိုးကြိုး ဖြင့် အထက်အောက် ညှင်သာစွာ ပွတ်တိုက်ပါ။



ခံတွင်းသန့်ဆေး အသုံးပြုသင့်၊ မပြုသင့်

သွားဆရာဝန်က ညွှန်ကြားမှသာလျှင် ခံတွင်းသန့်ဆေးကို အသုံးပြုသင့်သည်။

ဆက်သွယ်ရန်

NSW ပြည်သူ့သွားနှင့်ခံတွင်းဝန်ဆောင်မှုဌာနသည် Medicare ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် အသက် ၁၈ အောက် ကလေးသူငယ်များအားလုံးကို အခမဲ့ သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးပါသည်။

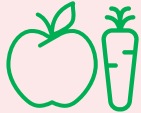
NSW ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သော ဩစတြေးလျအစိုးရ၏ သက်သာခွင့်ကတ် ကိုင်ဆောင်ထားသော အရွယ်ရောက်သူများသည်လည်း NSW ပြည်သူ့သွားနှင့်ခံတွင်းဝန်ဆောင်မှုဌာနမှတစ်ဆင့် အခမဲ့ သွားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူနိုင်ပါသည်။

NSW ပြည်သူ့ သွားနှင့် ခံတွင်းဝန်ဆောင်မှု ဌာန အကြောင်း ထပ်မံ သိရှိလိုပါက - 1800 679 336 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ်

<https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx> ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုပါ။



မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။



အသီးအရွက် များများစားပါ။



သောက်စရာ အဖြစ် ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။



သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန် ပြုလုပ်ပါ။