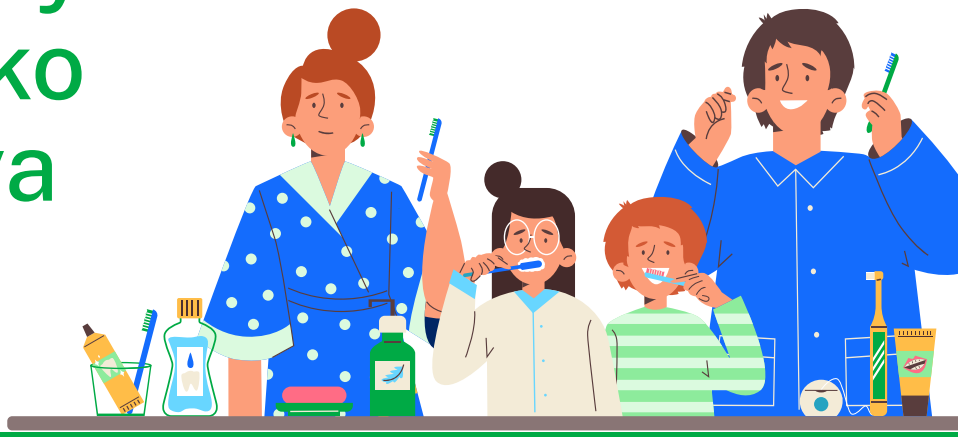
# Kitu ya kufanya njo meno yako ikuwe na afya ya muzuri

(How to keep your teeth healthy)



## 1 Kula matunda zaidi na mboga

### njo meno yako ikuwe na afya ya muzuri

**Options za muzuri za afya:** mboga, maharagi na bitu kama bile, matunda, fromage, yogourt, mukate ao kalanga.

**Jilinde kukula byakula byenye abijenge afya** bitu ya sukari kama vile gateau, biscuit, crème glacée, chocolats.

## 2 Chagua maji kama kinywaji

### Mayi ya bomba ni bora zaidi

Mayi ya bomba iko na fluorure ndani yenye inasadia kulinda meno yako.

**Epuka binywaji bya sukari** kama vile mutobe ya matunda, binywaji byenye habina pombe au bya soda.

## 3 Sukula meno yako asubuyi na busiku

**Tumikisha dawa ya meno iko na fluorure** na muswagi yenye iko na kichwa ya kidogo na manyowa yenye inaregea.

Kusukula meno yako na ufizi (nyama ya kufunika meno) ju inasadia kupunguza bwingi ya microbes yenye inaweza kukuletea shida mukinywa yako.

## 4 Uwende kwa munganga wa meno kila mara akufanyie uchunguzi wa meno

**Uwende kwa mganga wa meno** kwa uchunguzi wa meno mara moja kwa mwaka, usichunge mpaka ianze luma.

Kutumika kwa kushirikiana na

NSW GOVERNMENT

NSW Refugee Health Service

NSW GOVERNMENT

## Meno ya batoto badogo

- Maziba ya maman ni ya muzuri ku batoto badogo na njo chakula na kinywaji banahitaji mpaka bafikishe miezi 6.
- Usiweke mutoto wako kukitanda na chupa ya maziba.
- Tia mayi au maziba tu mumachupa ya mutoto.
- Anza kutumia kopo ku miezi 6 na uache kutumia chupa ku miezi 12.

## Meno ya batoto

- Meno ya kwanza ya batoto ni ya maana sana na inafaa kuichunga kwa uangalifu sana.
- Unapashwa kusaidia mutoto wako kusukula meno yake mpaka afikishe miaka 8.
- Peleka mutoto wako kwa munganga wa meno njo achunguzwe mara ya kwanza mbele afikishe mwaka moya.
- Kuko cliniques za meno za serikali zenye azitakulomba ulipe makuta.

## Cliniques za bure za meno serikali

Ni nani mwenye anaweza kupata huduma ya bure ya serikali:

- Batoto chini ya umri wa miaka 18 benye bako na kadi ya medicare
- Batu bakubwa benye bako na zote mbili:
  - Kadi ya Medicare
  - Healthcare Card ya Centerlink na Pensionner Concession Card.

## Katikati ya rendez-vous ya ku clinique ya meno, angalia meno ya mutoto wako we peke.

Meno ya batoto yenye iko na afya ya muzuri.

Omba rendez-vous kuona munganga wa meno sasa.

Omba rendez-vous kuona munganga wa meno sasa.

kamata matunzo ya meno ya haraka!

## Omba rendez-vous kwa munganga wa meno

Ongeya na huduma ya meno ya serikali ya karibu na kwako. Batakuomba maelezo ya kadi yako ya medicare. Kama uko mtu mukubwa utaitaji vile vile Health Care Card yako ya Centrelink ao Pensioner Card.

Njo upate Huduma za Meno za Serikali ya NSW ita:
**1800 679 336**

### Usaidizi kupata hiyi huduma:

- Mu lugha yako ita Translating and Interpreting Service (Huduma ya Utafusiri na Interpretation (TIS)) ku **131 450**
- Kama uko na shida ya kuongea ao kusikia ita National Relay Service (Huduma ya Kitaifa ya Relay) **1300 555 727**

November 2024 © NSW Health. SHPN (COHS) 240415-Swahili (Congo)