

दाँत स्वस्थ राख्ने



तपाईंको दाँत, गिजा र जिब्रो मञ्जन लगाएर हरेक दिन बिहान र बेलुकी माइनुहोला।



हरेक दिन धेरै फलफूल र सागसब्जी खानुहोला

नियमित खानपिन गर्नुहोला र दिउँसो छुस छुस खान कम गर्नुहोला



तपाईंको मुख्य पेयको रूपमा धाराको पानी रोज्नुहोला



दाँतको जाँच गराउनुहोस् र यदि तपाईंको कुनै दाँत दुखेको वा गिंजाबाट रगत आएको छ भने दन्त चिकित्सक कहाँ जाँचाउनुहोस्



थप बहुभाषिक स्वास्थ्य जानकारीकोलागि

www.mhcs.health.nsw.gov.au मा हेर्नुहोला

यदि तपाईंलाई सम्पर्क सेवाहरु वा अनुवादकोलागि सहयोगको आवश्यकता परेमा, कृपया १३ १४ ५० मा अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) लाई फोन गर्नुहोस्।



थप दन्त जानकारीको लागि स्क्यान गर्नुहोस्