

# Kuweka meno na afya



**Piga mswaki meno yako, fizi na ulimi wako kutumia dawa ya meno kila asubuhi na usiku**



**Kula matunda na mboga zaidi kila siku**

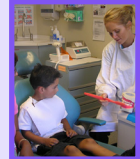
Kula chakula cha kawaida na vitafunio kidogo wakati wa mchana



**Chagua maji ya bomba kuwa kinywaji kikuu chako**



**Kuwa na ukaguzi wa meno na kumwona daktari wa meno kama una meno yoyote yanayouma au fizi zinazovuja damu**



Kwa habari zaidi ya afya katalugha nyingi tembelea [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Ikiwa unahitaji usaidizi na kuwasiliana na huduma au utafsiri, tafadhali pigia simu kwa Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS) kwa 13 14 50.



*Tambaza kwa habari zaidi ya meno*