

பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்



ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலும்
இரவிலும் பற்கள், ஈறுகள் மற்றும்
நாக்கை பற்பசை கொண்டு துலக்கவும்



நாளாந்தம் அதிகப்படியாக காய்கறிகள்
மற்றும் பழங்களை உண்ணவும்

பகல் பொழுதில் கிராமமாக பிரதான உணவுகள் உண்ணவும்
சிற்பிறண்டிகள் உண்ணுவதை குறைத்துக்கொள்ளவும்



குழாய் நீரை உங்களின் பிரதான
பானமாக தெரிவு செய்யவும்



பல் சுகாதார பரிசோதனைகள் செய்யவும்
மற்றும் உங்களுக்கு ஏதேனும் பல்வலி
அல்லது ஈறுகளில் குருதி வடிதல்
இருந்தால் பல் மருத்துவரை அணுகவும்



மேலதிக பன்மொழி சுகாதார தகவல்களுக்கு
www.mhcs.health.nsw.gov.au இற்கு செல்லவும்

சேவைகளை தொடர்புகொள்வதில் அல்லது மொழிபெயர்ப்பில்
உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பின் தயவு செய்து மொழிபெயர்ப்பு
மற்றும் உரைபெயர்ப்பு சேவையான (TIS)ஐ 13 14 50இல் அழைக்கவும்.



மேலதிக பல் மருத்துவ
தகவல்களுக்கு ஸ்கேன்
செய்யவும்