NSW Health
Centre for Oral Health Strategy

How to brush - Amharic

እንዴት ጥርስ ብሩሽ እንደሚደረግ

- ✓ ለስላሳ ብሪስትል እና አነስተኛ መጠን ጫፍ ያለውን የጥርስ መበረሻ ይጠቀሙ
- ✓ የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ይጠቀሙ
- ✓ በቀን ሁለት ጊዜ መበሮሽ
- ✓ የጥርስ ሳሙናን መትፋት እንጂ በውሃ አለማጉመጥመጥ

ከመተኛትዎ በፊት ጠዋትና ማታ መበረሽ።

ለስላሳ የጥርስ ብሩሽ ላይ የአተር መጠን ያለው የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና መጠቀም።

ክብ ተንቀሳቃሽ በመጠቀም የጥርስ ውጭን መበረሽ። በአንድ በኩል ጀምረው ወደ ሌላኛው የአፍ ክፍል መሄድ።

የታችኛውን ድድ ማጽዳትን ለማረጋገጥ በእያንዳንዱ ጥርስ ውስጠኛ ክፍል ላይ መበረሽ።

የላይኛውንና የታችኛውን ጥርስ ገጽታ ቀስ አድርጎ መበረሽ። በአንድ በኩል መጀመር እና እስከ ሌላው አፍ ማዶ ድረስ መቀጠል።

በክር/floss እንዴት እንደሚጠረግ

የጥርስ ብሩሽዎ ሊደርስበት በማይችልበት ቦታ ለማጽዳት ክርን/ፍንጣሽን ተጠቀም። ወደ ላይና ወደ ታች ለስለስ ባለ እንቅስቃሴ በመጠቀም በጥርሶች መካከል ያለውን ፍሰት ምስወገድ።

የአፍ መለቅለቂያን መጠቀም አለብኝ ወይ?

በጥርስ ህክምና ባለሙያዎ ከታዘዘልዎ ብቻ ነው የአፍ መለቅለቂያን የሚጠቀሙት።

ለማነጋገር

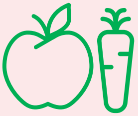
የNSW ህዝባዊ የጥርስ ህክምና አገልግሎት መዲኬር ካርድ ላላቸው ከ18 ዓመት በታች ለሆኑ ህጻናት በሙሉ ያለ ምንም ክፍያ የጥርስ ህክምና ይሰጣል።

በ NSW ለሚኖሩ አዋቂዎች የአውስትራሊያ መንግሥት የዋጋ መቀነሻ ካርድ ላላቸው በ NSW ህዝባዊ የጥርስ ህክምና አገልግሎት በኩል የጥርስ ህክምና በነጻ ማግኘት ይችላሉ።

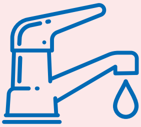
ስለ NSW ህዝባዊ የጥርስ ህክምና አገልግሎት ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት

በስልክ **1800 679 336** ወይም ወደሚከተለው ድረገጽ መሄድ
https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx

ጥርስዎን ጥዋትና ማታ መበረሽ



ተጨማሪ ፍራፍሬ እና አትክልቶችን መብላት



ውሃን እንደ መጠጥ መምረጥ

በቀጣይ ቋሚ የጥርስ ምርመራ ማካሄድ

May 2023 © NSW Health. SHPN (COHS) 240178-1-Amharic.