

How to brush - Kirundi

# Ubuhinga bwo Kwiyugumura

✓ Koresha umujigíti  
ufise utwézaményo  
tworoshe kandi dufise  
udutwe tugúfi

✓ Koresha umuti  
w'amenyó ugizwe na  
fluoride

✓ Iyugumure kabiri ku  
musi  
✓ Cīra umuti ariko  
ntiwiyugumuze amazi

Iyugumure mu  
gatondo no  
mw'ijoro imbere  
y'ukuja kuryama.



Koresha umuti  
ungana n'urutete  
rw'urushaza ku  
mujigíti woroshe.



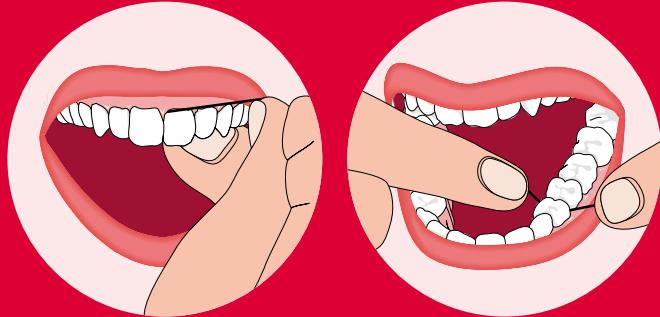
Iyugumure inyuma  
ku meno ukoresheje  
ukuzüngurutsa umujigíti  
nk'umuzingi. Tangura  
uruhande rumwe maze  
ubandanye mu rundi  
ruhande rw'akanwa.

Iyugumure imbere ku  
ryinyo rimwe witonde  
woze gushika ku  
binyigishi.

Iyugumbure bukebuke  
hejuru ku meno yo  
haruguru n'ayo munsi.  
Tangura uruhande rumwe  
kugeza naho ukwiza  
akanwa kose.

# Ubuhinga bwo kwoza hagati y'amenyo

Koresha akagozi koza hagati y'amenyo mu gusukūra aho umujigíti wawe udashiká. Cisha ako kagozi hagati y'amenyo mu kuduza wongera umanura bukebuke.



## Nokoresha umuti wōzā mu kanwa?

Koresha umuti woza mu kanwa mu gihe ubibwiwe n'umuganga w'amenyo gusa.

## Inomero yo Guhamagarako

Inzego za Reta Zitaho Ubuvūzi bw'Amenyo ziratanga ubuvūzi ku būntu ku bana bose batarkwiza imyaka 18 n'Ubufasha mu vyerekeye Kwivuza.

Abakuze baba I NSW bafisé Ikarata y'Ukwivurizako ya Reta ya Ostraliya baravurwa amenyo biciye mu Nzego z'Igihugu Zitaho Ubuvuzi bw'Amenyo

Ukéneye ayandi makuru yerekeye Inzego za Reta Z'Úbuvūzi bw'Amenyo i NWS

Hamagara **1800 679 336** canke ja kuri

<https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx>



Lyugumure amenyo  
mu gitondo no  
mw'ijoro



Fungura ivyamwa  
n'imboga vyinshi  
kurushiriza



Hitamwo amazi  
nk'ikinyobwa



Isuzumishe  
amenyo kenshi