NSW Health
Centre for Oral Health Strategy

How to brush - Oromo

Akkaataa buruushiin itti dhiqatan

- Buraashiin lallaafaa fi mataa xiqqaa qabu fayyadami
- Saamunaa ilkaanii filooraayidii fayyadami
- Guyyaatti al lama buruushiin dhiqadhu
- Saamunaa ilkaanii tufuu malee bishaaniin hin dhiqatin

Ganamaafi halkan osoo hin ciisin dura buruushiin dhiqadhu.

Buraashiin ilkaan lallaafaa irratti Saamunaa ilkaanii filooraayidii hamma baaqelaa ta'e fayyadami.

Sochii geengoo fayyadamuun ilkaan alaa irratti buruushiin dhiqadhu. Gama tokkoon jalqabdee hamma afaanii gama biraatti deemi.

Ilkaan hunda keessaa hanga ilkaan gadi qulqulleessuu kee mirkaneessi.

Fuula ilkaan gubbaa fi jalaa suuta buruushiin dhiqadhu. Gama tokkoon jalqabdee hamma gama afaanii isa kaanii hordofi.

Akkaataa floos itti godhan

Bakka buruushiin ilkaan kee ga’uu hin dandeenye qulqulleessuuf floos fayyadami. Sochii lallaafaa ol fi gadi fayyadamuun ilkaan gidduutti filoosii’cha qajeelchi.

Dhangala’aa kan afaan ittin dhiqatan (mouth rinse) fayyadamuu qabaa?

Yoo ogeessi ilkaan keetii si gorse qofa dhangala’aa kan afaan ittin dhiqatan fayyadami.

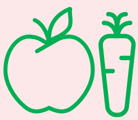
Quunnamtii

Tajaajilli Ilkaan Mootummaa NSW daa’imman umuriin isaanii waggaa 18 gadi ta’e hundaaf kunuunsa Medicare waliin kunuunsa ilkaan bilisaa ni kenna.

Ga’eessonni NSW keessa jiraatan kaardii koonseeshiina (concession card) mootummaa Awustiraaliyaa qabanis karaa Tajaajila Ilkaan Uummataa NSW kunuunsa ilkaan bilisaa argachuu ni danda’u.

Odeeffannoo dabalataaf waa’ee Tajaajila Ilkaan Mootummaa NSW **1800 679 336** bilbilaa ykn gara https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx deema

Ganamaafi galgala ilkaan keessan buruushiin dhiqadhaa



Fuduraalee fi muduraalee baay'ee nyaadhaa

Bishaan akka dhugaatiitti filadhu

Yeroo hunda qorannoo ilkaan godhaa

May 2023 © NSW Health. SHPN (COHS) 240178-14-Oromo.