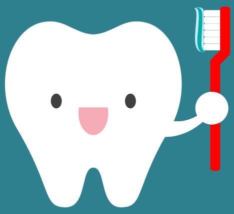
NSW Health

Nepali

तपाईंको दाँत कसरी स्वस्थ राख्ने



१ आफ्नो दाँत बिहान र बेलुकी माझ्नुहोस्

फ्लोराइड मञ्जन र एउटा सानो टाउको तथा नरम ब्रिस्टल भएको टूथब्रश प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको दाँत र गिजा ब्रश गर्नाले तपाईंको मुखमा समस्या पैदा गर्न सक्ने ब्याक्टेरियाको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्दछ।

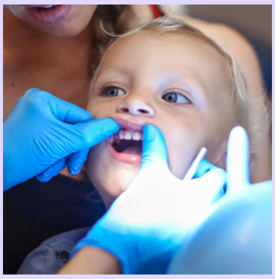
२ धेरै फलफूल र सागसब्जी खानुहोस्

स्वस्थ विकल्पहरु: सागसब्जीहरु, गेडागुडीहरू, फलफूल, फल, पनीर, दही, पाउरोटी वा बदामहरु।

३ पेयको रूपमा पानी रोज्नुहोस्

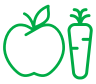
धाराको पानी सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। यसमा फ्लोराइड हुन्छ, जसले तपाईंको दाँतको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्दछ।

४ नियमित रुपमा दाँतको जाँच गराउनुहोस्



दन्त क्लिनिकमा जाँच्नको लागि जानुहोस्, 'तपाईंको दाँत वा मुख' नदुखे सम्म नपर्खनुहोस्।

आफ्नो दाँत बिहान र बेलुकी माझ्नुहोस्



धेरै फलफूल र सागसब्जी खानुहोस्

पेयको रूपमा पानी रोज्नुहोस्

नियमित रुपमा दाँतको जाँच गराउनुहोस्

health.nsw.gov.au

तपाईंको दाँत कसरी स्वस्थ राख्ने

NSW Health

बच्चाहरुको दाँत

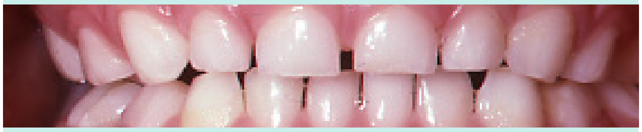
- स्तनको दूध बच्चाहरुको लागि सबै भन्दा उत्तम हुन्छ र केवल यो मात्र खाना र पिउने कुराहरुको रुपमा उनीहरुलाई ६ महिनाको उमेर सम्मको लागी आवश्यक हुन्छ।
- एउटा 'कप' लगभग ६ महिनाको उमेरमा शुरु गर्न सकिन्छ। तपाईंले एउटा कपबाट पानी, स्तनको दूध वा शिशु फर्मुला दिन सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईं एउटा बोतल प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने, केवल पानी, दुहेको स्तनको दूध वा यसमा शिशु फर्मुला मात्र राख्नुहोला।
- आफ्नो बच्चालाई बोतलको साथ ओछ्यानमा नराख्नुहोस्।

बालबालिकाहरूको दाँत

- बच्चाको पहिलो दाँत महत्वपूर्ण हुन्छ
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको दाँत उनीहरु ८ वर्ष उमेरको नहुञ्जेलसम्म माइन मद्दत गर्नुपर्दछ।
- आफ्नो बच्चालाई उसको पहिलो जन्मदिन सम्ममा एउटा दन्त क्लिनिकमा लैजानुहोस्।
- त्यहाँ सार्वजनिक दन्त क्लिनिकहरु छन् जहाँ कुनैपनि पैसा लाग्दैन।

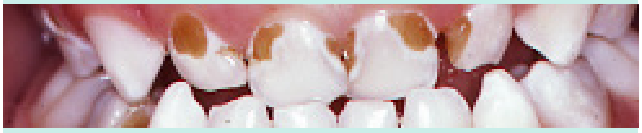
स्थानयि स्वास्थ जलि्ला	फोन नम्बर
Sydney/South Western Sydney	02 9293 3333
Western Sydney	02 8890 6766
Nepean Blue Mountains	02 4734 2387 or 1300 769 221
Hunter New England/ Mid North Coast/Northern NSW	1300 651 625
Northern Sydney	1300 732 503
Central Coast	1300 789 404
South Eastern Sydney	1300 134 226
Illawarra	1300 369 651
Southern NSW/Murrumbidgee	1800 450 046
Western NSW/Far West	02 6809 8621 or 1300 552 626

नियमित रूपमा दन्त क्लिनिक को भ्रमणहरूको बीचमा आफ्नो बच्चाको दाँत जाँच गर्ने गर्नुहोस्।



स्वस्थ बालबालिकाहरुको दाँत।

अहिले एउटा दन्त क्लिनिकमा भेटघाटकोलागि समय लिनुहोस्।



अहिले एउटा दन्त क्लिनिकमा भेटघाटकोलागि समय लिनुहोस्।

अहिले तत्काल दन्त उपचार गराउनुहोस्।

नि: शुल्क सार्वजनिक दन्त क्लिनिकहरु

सार्वजनिक दन्त सेवाहरु बाट नि: शुल्क दन्त चिकित्साको उपयोग कसले गर्न सक्दछ:

- सबै मेडिकेयर कार्ड भएका १८ वर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरु।
- वयस्कहरु जसको दुवै (१) मेडिकेयर कार्ड र (२) सेन्टरलिंक स्वास्थ्य हेरविचार कार्ड (Centrelink Health Care Card) वा पेंशनर छुट कार्ड (Pensioner Concession Card) छ।

एउटा दोभाषेको लागि अनुवाद र दोभाषे सेवा TIS लाई १३ १४ ५९ मा फोन गर्नुहोस्।

January 2022 © NSW Ministry of Health. SHPN (COHS) 210221