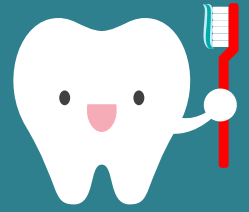


# Jinsi ya kuweka meno yako na afya



## 1 Piga mswaki meno yako asubuhi na usiku

Tumia **dawa ya meno ya floraidi** na mswaki wa meno wenye kichwa kidogo na unywele laini.

Kupiga mswaki meno na fizi yako kunasaidia kupunguza kiasi cha bakteria inayoweza kusababisha matatizo mdomoni mwako.



## 2 Kula matunda na mboga zaidi

**Machaguo yenye Afya:** mboga, jamii kunde, matunda, jibini, maziwa mtindi, mkate au karanga.



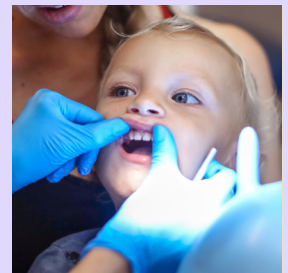
## 3 Chagua maji kama kinywaji

**Maji ya bomba ni bora.** Yana floraidi ndani, inayosaidia kulinda meno yako.



## 4 Pata ukaguzi wa meno kila mara

Tembelea kliniki ya meno kwa ukaguzi, usisubiri mpaka 'meno au mdomo wako' unauma.



Piga mswaki meno yako asubuhi na usiku



Kula matunda na mboga zaidi



Chagua maji kama kinywaji



Pata ukaguzi wa meno kila mara

## Meno ya Watoto Wadogo

- Maziwa ya mama ni bora kwa watoto wadogo na ni chakula na vinywaji pekee wanachohitaji hadi wana umri karibu miezi 6.
- 'Kikombe' kinaweza kutolewa karibu umri wa miezi 6. Unaweza kutoa maji, maziwa ya mama yaliyonyonyeshwa au maziwa ya kopo kutoka kikombe.
- Ikiwa unatumia chupa, weka tu maji, maziwa ya mama yaliyonyonyeshwa au maziwa ya kopo ndani chake.
- Usimlaze mtoto wako mchanga kitandani na chupa.



## Meno ya Watoto

- Meno ya kwanza ya mtoto mchanga ni muhimu
- Unapaswa kusaidia kupiga mswaki meno ya mtoto wako hadi anapokuwa na umri wa miaka 8.
- Chukua mtoto wako kwa kliniki ya meno kabla ya sikukuu yake ya kuzaliwa ya kwanza.
- Kuna kliniki za meno za umma ambazo hazitagharimu pesa yoyote.



Wilaya ya Afya ya Eneo	Nambari ya Simu
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

Angalia kila mara meno ya mtoto wako kati ya kwenda kwa kliniki ya meno.



Meno ya watoto wenye afya.



Weka miadi ya meno sasa.



Weka miadi ya meno sasa.



Pata matibabu ya neno ya dharura sasa.

## Kliniki za meno za umma za bure

Ni nani anayeweza kupata utunzaji wa bure wa meno kutoka kwa huduma za meno za umma?

- Watoto wote wa umri chini ya miaka 18 wanao Kadi ya Medicare.
- Watu wazima ambao wana (1) Kadi ya Medicare na (2) Kadi ya Huduma ya Afya ya Centrelink au Kadi ya Concession ya Pensheni.

**Piga simu kwa Huduma ya Utafsiri na Ukalimani TIS kupata mkalimani kwa 13 14 50.**

