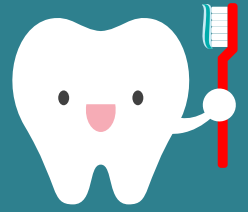


རང་གི་སོ་ལ་བདག་གཅེས་ བྱེད་སྒྲུབ་སྒྲིག་སྒྲུབ།



༡ ལྷ་དགོང་གཉིས་ལ་རང་གི་སོ་བཀུ་དགོས།

མགོ་ཚུང་ཞིང་། ཟེ་མཉེན་པའི་སོ་ལ་བྱུང་དང། **སོ་སྒྲུབ་ཇུས་ fluoride** ཡོད་པ་བེད་
སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

སོ་དང་སོ་རྩེ་ལ་གཉིས་ཀ་འཕུར་ཏེ་བཀུས་ན། ཁའི་ནང་ནད་བཅོ་མཁན་གྱི་ནད་ལ་སྤོ་
ལུང་དུ་གཏོང་བྱུང།



༢ ཚལ་དང་ཤིང་ཏྲོག་མང་ཚམ་བཟའ་དགོས།

བདེ་ཐང་ལ་ཡན་པ། ཚལ་རིགས། སྒྲུབ་མའི་རིགས། ཤིང་ཏྲོག །ཕུར་བ། ཞོ། བག་ལེབ།
ལྷར་ཁ་དང་ཁམ་བུའི་ནད་ལ་བྱུང་བ།



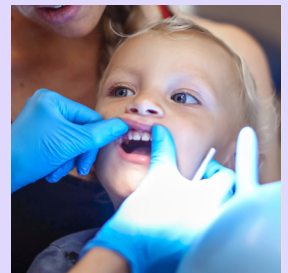
༣ བུང་བྱ་གཙོ་བོ་ཚུ་བྱེད་དགོས།

ཀ་ལའི་ཚུ་ནི་ལེགས་ཤོས་རེད། དེའི་ནང་ཇུས་ fluoride ཡོད་པས། དེས་སོ་ལ་སྤོང་
སྤྱོད་བྱེད།



སོ་ལ་འཆར་ཚན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

སོ་ལ་ཁ་ལ་ནད་བྱུང་བུང་བར་དུ་མ་བསྐྱབས་པར། སོ་ལ་སྒྲུབ་ཁང་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་
པར་བཅར་དགོས།



ལྷ་དགོང་གཉིས་ལ་རང་
གི་སོ་བཀུ་དགོས།



ཚལ་དང་ཤིང་ཏྲོག་མང་
ཚམ་བཟའ་དགོས།



བུང་བྱ་གཙོ་བོ་ཚུ་
བྱེད་དགོས།



སོ་ལ་འཆར་ཚན་བརྟག་
དཔྱད་བྱེད་དགོས།

སྤྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་སོ།

- སྤྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་མ་མོན་བར་དུ། ཟ་བར་ཡག་ཤོས་ནི་ཨ་མའི་འོ་མ་རེད། དེ་ལས་གཞན་གྱི་ཟ་བར་དགོས་ཀྱི་མེད།
- རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་སྤྱད་ན་འགྲིག་དེ་ཡང་ཕོར་པའི་ནང་། རྒྱུ་རྒྱུ་ ཨ་མའི་འོ་མ་བཞེས་ཏེ་བསགས་པ། ཡང་ན། སྤྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་འཚམས་པའི་འོ་རྩམ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱད་ན་འགྲིག
- འཛིབས་ཅུ་བེད་སྤྱོད་བརྟེན་གྱི་ཡོད་ན། དེའི་ནང་རྒྱུ་རྒྱུ་ ཨ་མའི་འོ་མ་བཞེས་ཏེ་བསགས་པ། ཡང་ན། སྤྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་འཚམས་པའི་འོ་རྩམ་ཁོ་ན་སྤྱད་ཏེ་སྤྱོད་དགོས།
- སྤྱ་གུར་འཛིབས་ཅུ་སྤྱད་དེ་ཉལ་འཇུག་མི་རུང་།

སྤྱ་གུ་འི་སོ།

- སྤྱ་གུ་འི་སོ་སྐྱེ་ཐེངས་དང་པོ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
- སྤྱ་གུ་འོ་ ༤ ལ་མ་སྐྱེ་བས་བར། རྒྱུ་གྱིས་སོ་འཇུག་རོགས་བྱེད་དགོས།
- སྤྱ་གུ་འོ་ ༡ ལ་སྐྱེ་བས་པའི་སྐྱེ་སྐར་གོང་དུ། སོ་འོ་སྐྱེ་བས་ལ་ཐེངས་དང་པོ་དེ་འབྲིང་ཆར་བ་བྱེད་དགོས།
- རིན་པ་གང་ཡང་སྤྱོད་མི་དགོས་པར་སྤྱད་བཅོས་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱི་པའི་སོ་འོ་སྐྱེ་བས་ཡོད་རེད།



ས་གནས་འཕྲོད་བསྐྱེད་རྫོང་སྤྱི་ཁབ་ཁག	ཁ་པར་ཨང་།
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

སོ་འོ་སྐྱེ་བས་ལ་བསྐྱེད་བྱུགས་སྤྱི་ཁབ་དུ། རྒྱུ་རྒྱུ་གི་རོས་ནས་སྤྱ་གུ་འི་སོ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་བྱེད་དགོས།

སྤྱ་གུ་འི་བདེ་ཐང་གི་སོ།

ད་ལྟ་རང་སོ་འོ་སྐྱེ་བས་ལ་བསྐྱེད་བྱུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་བཞེས།

ད་ལྟ་རང་སོ་འོ་སྐྱེ་བས་ལ་བསྐྱེད་བྱུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་བཞེས།

འཕལ་དུ་ཇ་དུག་སོ་འོ་སྐྱེ་བཅོས་བྱོས།

རིན་མེད་སྤྱི་པའི་སོ་འོ་སྐྱེ་བས་ལ།

- གཤམ་གསལ་ཆ་རྒྱུན་ཚང་ན། སྤྱི་པའི་སོ་འོ་སྐྱེ་བས་ལ་ནས་རིན་མེད་སོ་འོ་སྐྱེ་བཅོས་ཐོབ་ཐུབ།
- སྐྱེ་བཅོས་བྱང་བྱ་ཡོད་པའི་སྤྱ་གུ་འོ་ ༡༤ མན་ཚང་མ།
 - (༡) སྐྱེ་བཅོས་བྱང་བྱ་དང་། (༢) འཕྲོད་བསྐྱེད་རྫོང་གི་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཆག་ཡང་རོགས་དུལ་བྱང་བྱ་ཡོད་པའི་མི་རྒྱུ་ལ།



སྐད་སྒྲུབ་དགོས་ན། ཨང་ 13 14 50 བརྒྱུད་ཡིག་སྐྱུར་དང་སྐད་སྒྲུབ་ཞབས་ཏུ་ཁང་ TIS ལ་ཁ་པར་ཐོབ་སྒྲིག་