

सम्पूर्ण १८ वर्षका युवा युवतीहरू यदि उनिहरू संग मेडिकेयर (Medicare) छ भने उनिहरूको निशुल्क: दाँतको परिक्षण गर्दछ।

तपाईंको स्थानिय स्वास्थ्य जिल्लामा भेट्ने समय मिलाउनको लागि सम्पर्क गर्नुहोला।

यदि तपाईंलाई दोभाषेको प्रयोग गर्नु परेमा, कृपया Translating and Interpreting Service लाई १३ १४ ५० मा फोन गर्नहोला।

सार्वजनिक दन्त सेवाको सम्पर्क विवरणहरू

Sydney / South Western Sydney	(02) 9293 3333
South Eastern Sydney	1300 134 226
Illawarra Shoalhaven	1300 369 651
Northern NSW / Mid North Coast Hunter New England	1300 651 625
Central Coast	1300 789 404
Northern Sydney	1300 732 503
Murrumbidgee / Southern NSW	1800 450 046
Western Sydney	(02) 9845 6766 or 1300 739 949
Nepean Blue Mountains	(02) 4734 2387 or 1300 769 221
Far West / Western NSW	1300 552 626

यदि तपाईंलाई दुखेको छ, सुन्निएको छ, वा मुखबाट रगत आएको छ भने, वा हल्लेको दाँत छ भने त्यसको लागि सिधै दन्त डाक्टर कहाँ गएर भेट्नुहोला! यदि यो कार्यालय समय भन्दा बाहिर भएमा, तपाईं आफ्नो स्थानिय अस्पतालको आकस्मिक विभागमा जानुहोला।



Health
Centre for
Oral Health Strategy

SHPN (CHOS) 160099 Top Dental Tips for Young People - Nepali
South Eastern Sydney Illawarra & Sydney West Area Health Service

*द्वारा श्रृजना गरिएको हो Centre for Oral Health Strategy NSW
ले अक्टोबर २०१४ * मा प्रयोजित गरिएको हो, भाषा उल्लेखनको लागि
South Eastern Sydney Local Health District Multicultural
Health Service द्वारा प्रयोजित गरिएको हो।

कसरी बुरुस गर्ने

बुरुसलाई सानो घुमाउरो गरेर भित्र बाहिर दाँतको माथी गर्नुहोला



Nepali / नेपाली



युवा युवतीहरूकोलागि

उच्चस्तरिय
दन्त सुझाव

top dental tips
for young people

राम्रो खाना खानुहोला



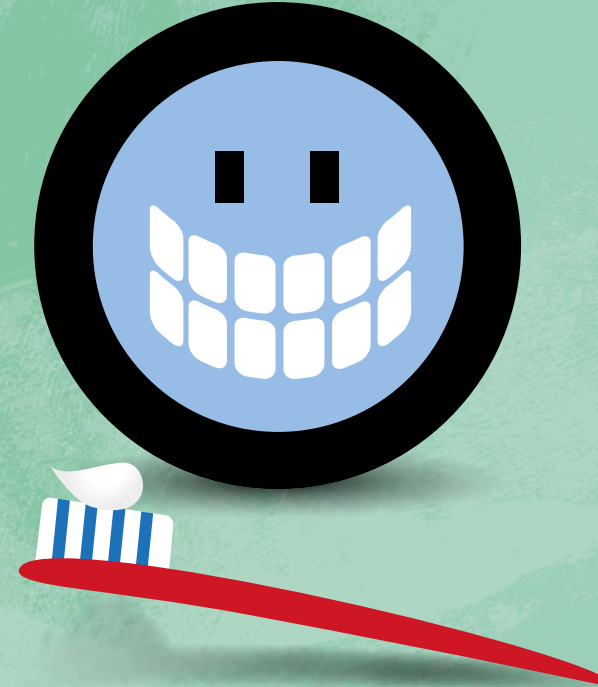
- सिमित गुलियो र टाँसिने खानाहरु – त्यसले दाँतलाई बिकार गर्छ।
- जब तपाईंलाई भोक लाग्छ स्वास्थ्य खानेकुराहरु रोज्नुहोला जस्तै फलफूल, चिज र दहि।
- चिनी नभएको बलबगम खानुहोला – यसले र्याल(थुक) पैदा गर्छ, जसले तपाईंको दाँतलाई संरक्षण गर्दछ।

राम्रो संग पिउने गर्नुहोला



- धाराको पानी खानुहोला – यो निशुल्क: पाईन्ड र यसमा फुलुराईड हुन्छ जसले दाँत बिग्रन बाट बचाउँदछ।
- गुलियो र खेलकुदका पेय हरू निश्चित मात्र पिउनुहोला – त्यसले दाँतलाई बिकार गर्दछ।
- खाना संग सादा दुध पिउनुहोला – यो एकदमै राम्रो क्याल्सियमको र अन्य आवश्यक पोषणको श्रोत हो।

सफा राख्नुहोला



- स्वस्थ दाँतको लागि बिहान बेलुकी दुबै बुरुस गर्नुहोला फुलुराईड भएको मञ्जनले दाँत माज्नुहोला।
- दाँत र गिँजा खराब नबनाउनको लागि सानो नरम बुरुषको प्रयोग गर्नुहोला।
- यदि तपाईंको दाँत संवेदनसिल छ भने सिरिङ् हुन नदिन विशेष मञ्जनको प्रयोग गर्नुहोला, जुन तपाईंले सुपरमार्केट वा औषधी पसलमा पाउनुहुनेछ।

राम्रो रहनुहोला



- बर्षको एकपटक दाँतको जाँच गर्नुहोला जसले तपाईंको दाँत र गिँजा स्वास्थ्य राख्दछ।
- बान्ताले दाँत क्षरण हुन सक्छ - आफ्नो दाँत बान्ता गरेपछि धाराको पानीले कुल्ला गर्नुहोला र मञ्जन दाँतको माथी लगाउनुहोला जसले बलियो दाँत बानाउँदछ र मुख कुल्ला गर्नुहोला।
- यदि तपाईंको दाँत वा ओठमा प्वाल पारेको भए प्लाष्टिक वा रबरको गरगहना दाँतको संरक्ष गर्न र पेशेवार को सहायताको प्रयोग गर्नुहोला।
- धुप्रपानले क्यान्सर, गिँजाको रोग र दाँतै खस्ने पनि हुन्छ – धुप्रपान छुटाउने मदतको लागि क्वीईटलाईन(Quitline)को १३७ ८४८ मा फोन गर्नुहोला वा icanquit.com.au वेबसाईटमा हेर्नुहोला।