

# तपाईंको दाँतहरू कसरि स्वस्थ राख्ने

(How to keep your teeth healthy)



1

(Eat Well)

राम्ररी खानुहोस ।

आफ्नो दाँतहरू स्वस्थ राख्न



स्वस्थ छनौट हरू :  
तरकारीहरू , गेडागुडी, फलफुल,  
चिज, दही, पाउरोटी, अथवा  
बदामहरू



अ-स्वस्थ चिनियुक्त  
खानाहरू जस्तै केक,  
बिस्कुट, आइस् क्रिम  
अथवा चकलेटहरू नखानु ।

2

(Drink Well)

राम्ररी पिउनुहोस ।

धाराको पानि पिउनु , यो सुरक्षित हुन्छ र  
यसले तपाईंको दाँतको सुरक्षा गर्छ ।



धाराको पानि उत्तम हुन्छ यसमा  
फ्लुराइड हुन्छ जसले तपाईंको  
दाँतको रक्षा गर्छ ।



चिनियुक्त पेय जस्तै, फलफुलको  
रस, सफ्ट र फिन्ज आउने पेय हरू  
नपिउनुहोस ।

3

(Clean Well)

राम्ररी सफा गर्नुहोस ।

आफ्नो दाँत बिहान र बेलुका ब्रस गर्नुहोस ।



फ्लुराइड युक्त  
दन्तमन्जन र सानो  
टाउको भएको नरम  
बुरुस प्रयोग गर्नुहोस ।

दाँत र गिजामा बुरुस गरेमा  
मुखमा समस्या गराउने  
ब्याक्टेरिया को मात्र घटाउन  
मद्दत पुग्छ ।

4

(Stay Well)

स्वास्थ्य बस्नुहोस ।

दन्त चिकित्सक कहाँ वर्षको एक पटक  
चेक-अप गर्न जानुहोस ।

दन्त क्लिनिकमा  
जचाउन जानुस,  
नदुखे सम्म  
नापरर्नुहोस ।



## बच्चाका दाँतहरु (Babies' Teeth)

- आमाको दूध बच्चाहरुका लागि एकमात्र सबैभन्दा राम्रो आहार हो र उनीहरु लगभग ६ महिना हुन्जेल सम्म यही मात्र पिए पुग्छ ।
- बोतल दिएर बच्चालाई नासुताउनु होस् ।
- बोतलमा दुध अथवा पानि मात्र हल्नुहोस ।
- ६ महिना पुगेपछि कप प्रयोग गर्नुस र १२ महिना देखि बोतल चलाउन छोड्नुहोस ।



दन्त क्लिनिक लानु अगाबै आफैले आफ्नो बच्चाको दाँत हेर्नुहोस ।



बच्चाहरु को स्वस्थ दाँतहरु ।



दन्त उपचार को लागि अहिलेनै समय लिनुहोस ।



दन्त उपचार को लागि अहिलेनै समय लिनुहोस ।



अहिलेनै दन्त उपचार गराउनुस ।



## बालबालिकाहरुका दाँतहरु (Children's Teeth)

- बालबालिकाका पहिला दाँतहरु जरुरि हुन्छन अनि तिनको हेरचाहा ध्यानपुर्वक राख्नुपर्छ ।
- ८ बर्ष नपुगेसम्म उनीहरु लाई दाँत बुरुस गर्न सहयोग गर्नुपर्छ ।
- उनीहरु २ बर्ष पुग्नु अगाबै पहिलो जाँच गर्न दन्त क्लिनिक लानुपर्छ ।
- सामाजिक दन्त क्लिनिक हरु छन् जाहाँ पैसा पर्दैन ।

निशुल्क सामाजिक दन्त क्लिनिकहरु (FREE PUBLIC DENTAL CLINICS)

☎ 1300 300 850