

Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



Daily oral home care

နေ့စဉ် အိမ်တွင်း သွားနှင့် ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှု



1. Use a pea size portion of toothpaste paste.

သွားတိုက်ဆေး၏ပဲစေ့အရွယ်အစားအပိုင်းကိုအသုံးပြုပါ။



2. Place brush at 45 degrees angle
Bristles at tooth and gum level.

သွားတိုက်တံကို ၄၅ ဒီဂရီ တောင့်တွင်ထားပါ။
သွားနှင့်သွားဖုံးအဆင့်တွင်အမွှေးအမျှင်များအထိတိုက်ပါ။

3. Brush 2-3 teeth. Rolling back and forth.
Do not brush horizontally. Continue with neighbouring teeth moving systematically.

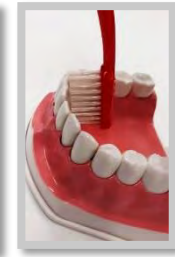
သွား ၂-၃ ချောင်း ကို လှိုင့်ကာ တုန်ခါသွားအောင် ရှေ့ဖက် နောက်ဖက် တိုက်ပါ။
အလျားလိုက်မပွတ်ပါနဲ့။

သွားအိမ်နီးချင်းများနှင့်အတူစနစ်တကျဆက်လက်လှုပ်ရှားတိုက်ပါ။



4- Repeat the same on the inner side.

သွားအတွင်းဘက်၌ တူညီသောနည်းဖြင့်ထပ်လုပ်ပါ။



5- Tilt the brush vertically behind front teeth up and down with the front half of the brush.

သွားတိုက်တံကိုပင့်ပြီး ရှေ့သွားတစ်ခြမ်းကို ရှေ့သွားများနှင့် အပေါ်, အောက်, ဒေါင်လိုက်, စောင်းလိုက်တိုက်ပါ။



6- Brush the biting surfaces scrub back and forth

အစာများကိုကိတ်ထားသော မျက်နှာပြင်များကို ရှေ့တိုးလိုက်,နောက်ဆုတ်လိုက် အပြန်ပြန် အလှန်လှန်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



Brush

- Before bed and first thing in the morning
- For 2 minutes.
- Your tongue.
- Check that your toothpaste contains fluoride.
- Soft brush
- Use regular toothpaste with fluoride Over 6 years old. Use a pea sized amount. For children under 6 years old, use a smear only

သွားတိုက်ခြင်း

- အိပ်ယာမဝင်ခင်နဲ့ မနက်စောစော အိပ်ယာထပြီး ပထမ ဆုံးတွင်တိုက်ပါ။
- ၂ မိနစ် ထားတိုက်ပါ။
- သင့်၏လျှာကိုလဲတိုက်ပါ။
- သင့်၏သွားတိုက်ဆေးတွင်းဖလိုရိုက်ဓာတ် ပါဝင်ခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- နူးညံ့သောသွားတိုက်တံကိုသုံးပါ။
- ဖလိုရိုက်ဓာတ် ပါသောသွားတိုက်ဆေးကို ပုံမှန်သုံးပါ။
- အသက် ၆ နှစ်ကျော် အတွက် သွားတိုက်ဆေးကို ပဲစေ့အရွယ် ပမာဏကို သုံးပါ။
- အသက် ၆ နှစ် အောက်ကလေး များအတွက် သွားတိုက်ဆေးကိုနဲ့နဲ့သာလိမ်း သုံးပါ။

Brushing helps:

- Remove or prevent plaque and tartar.
- Prevent dental caries and periodontal disease.
- Prevents bad breath
- Maintains your beautiful smile.

သွားတိုက်ခြင်း၏အကျိုးပေးကူညီမှု

- သွားနှင့်ခံတွင်းမှရှိပိုးထိုးစေသည့်အနယ်အနှစ်နှင့်ဖွဲ့ စည်းသောသွားချေးကျောက် များကိုဖယ်ရှား (သို့) တားဆီးပေးသည်။
- သွားပိုးစားခြင်းနှင့်သွားဖုံးရောဂါများကိုကာကွယ်ပေးသည်။
- ခံတွင်းနံဆိုးခြင်းကိုကာကွယ်ပေးသည်။
- သင်၏ လှပသောအပြုံးကိုထိန်းသိမ်းပေးသည်။

Family brushing tips

- Brush together (with children)
- Make it a habit
- Don't forget to brush your tongue.
- Spit - do not rinse

မိသားစုနှင့်အတူတကွသွားတိုက်ခြင်း

- သွားတိုက်လျှင် (ကလေးများနှင့်အတူသွားတိုက်ပါ)။
- အဲဒါ ကို အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။
- သင်၏လျှာကိုပွတ်တိုက်ရန်မမေ့ပါနဲ့ ။
- သွားတိုက်ပြီး တံတွေးထွေးပါ။ ရေနဲ့ မဆေးပါနဲ့ ။

Brush:
2 times a day
first thing in
morning and
last thing at
night

Brush for:
2 minutes



၂ မိနစ်ကြာသွားတိုက်ပါ။

တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ပါ။
ပထမ ဦးဆုံးအရာ မနက်နှင့်
နောက် ဆုံးအရာ
ညမှာတိုက်ပါ။

Flossing = Brushing. Don't forget to floss!

သွားပွတ်ချည်ဖြင့်တိုက်ခြင်း = သွားတိုက်တံဖြင့်တိုက်ခြင်း
သွားပွတ်ချည်ဖြင့်တိုက်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့ ။



သွားပွတ်ချည်ဖြင့်တိုက်ခြင်းသည် သွားတိုက်တံဖြင့်တိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



How do I access care?

ငါဘယ်လို စောင့်ရှောက်မှု ရယူမလဲ?



Government subsidies available in NZ

နူယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင်အစိုးရထောက်ပံ့ငွေများရရှိနိုင်သည်။



အလုပ်နှင့်ဝင်ငွေရုံးဌာန

Emergency \$300/year (does not have to be paid back)
You will need a quote from your dentist then a payment card will be provided. If treatment is more than \$300, the rest might be a loan depending on WINZ decision.

အရေးပေါ်သွားနာကျင်မှုကုသပေးရန်လူတစ်ယောက်လျှင် တစ်နှစ်အတွက်ဒေါ်လာ ၃၀၀ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ (ပြန်ပေးစရာမလိုပါ။)။ သင်၏သွားဆရာဝန်ထံမှ ကုန်ကျမည့်စာရင်းကိုးကားချက် ရရှိ ဖို့ လိုအပ်ပြီး ငွေပေးကတ်တစ်ခုနဲ့ ပေးပါမည်။ ကုသမှုသည် ဒေါ်လာ ၃၀၀ ထက်ပိုပါက၊ ကျန်ငွေသည်အဲဒီရုံး (WINZ) ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ ငွေချေးပေးနိုင်သည်။



မတော်တဆထိခိုက်မှုကိုကူညီပေးသော အဖွဲ့ ရုံး၊

If you had an accident that affected your teeth, visit the dentist, fill a form and tell them how the accident happened. Costs might be partially or fully covered by ACC.

မတော်တဆထိခိုက်မှုကြောင့်သင့်သွားများကိုထိမိမှုရှိပါက၊ သွားဆရာဝန်ထံသို့ သွားပါ။ ဖောင် ပုံစံဖြည့်ပြီးမတော်တဆဖြစ်ပွားပုံကို ဖြောင့်ပြပါ။ ကုန်ကျစရိတ်များသည်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် အပြည့်အဝ အကျုံးဝင်ပေးနိုင်သည်။



Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



In Nelson:

Hospital Dental Department:

- The Hospital Dental Department does not provide an emergency toothache service.
- You require a referral from your GP or a private dentist to be seen for dental treatment at Nelson Hospital.
- There are no walk-in appointments available.
- Treatment is only for emergency pain relief for teeth causing current problems. You cannot have all your dental treatment completed here.
- There is a wait to be seen. The wait list is currently 3 months long.

'နယ်လ်ဆင် မာလ်ဘိုရော့ ကျန်းမာရေး - နယ်လ်ဆင် ဆေးရုံ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဌာန'

ဆေးရုံ၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာဌာနသည် အရေးပေါ်သွားကုသမှုကို စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မှုကို မလုပ်ပေးပါ။

နယ်လ်ဆင် ဆေးရုံတွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာကုသမှု အတွက် သင့်၏မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ပုဂလိက သွားဆရာဝန်ထံမှတစ်ဆင့် လွှဲပြောင်းပေးမှု လိုအပ်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ပြီး ရက်ချိန်းတွေ့ ဖို့ လုပ်လို့ မရရှိနိုင်ပါ။

ကုသမှုသည် လက်ရှိ ဖြစ်ပေါ်နေသော အရေးပေါ် သွားနာကျင်မှု ပြုသနာများကို သက်သာရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု အားလုံးကို ဤ နေရာတွင် ပြီး ဖြောက်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ပါ။

တွေ့ ဖို့ စောင့်ဆိုင်းရန်ရှိပါသည်။ အချိန်စောင့်ဆိုင်းရမည့်စာရင်းမှာ လောလောဆယ် ၃ လ ကြာတတ်ပါသည်။

Private practice: faster but more expensive.

ကိုယ်ပိုင်ပုဂလိကသွားဆေးခန်းသည် ပိုမြန်သော်လည်းပိုမိုဈေးကြီးသည်။

Children

ကလေးများအတွက်

Free dental care for under 18
To book call: 0800 TALK TEETH (0800 825 583)

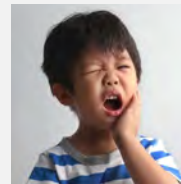
အသက် ၁၈ နှစ် အောက် ကလေးများသည် အခမဲ့ သွားစောင့်ရှောက်ပေးသည်။

ဖုန်းဆက်ပြီး ရက်ချိန်းတွေ့ ဖို့ လုပ်ပါ။

ဖုန်းနံပါတ် ၀၈၀၀ Talk TEETH (၀၈၀၀ ၈၂၅ ၅၈၃)

Nelson NZDA Branch on-call dentist

- First person you call for toothache after hours (weekends or evenings).
- The cell-phone number is 0274 482 424.



'နယူးဇီလန်နိုင်ငံ သွားဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့ (NZDA) ၏ ရုံးခွဲ

နယ်လ်ဆင်တွင် တာဝန်ကျ သွားဆရာဝန်ဆီ ဖုန်းဆက်ရန်'

- ရုံးဆင်းပြီး နာရီနောက်ပိုင်းနှင့်ရုံးပိတ်ရက်တွင် သွားကုသမှုအတွက် သင်ခေါ်ရသော ပထမဆုံးလူ (စနေ၊ တနင်္ဂနွေ သို့ မဟုတ် ညနေပိုင်း) ။

- ဆဲလ်ဖုန်းနံပါတ်သည်- ၀၂၇၄ ၄၈၂ ၄၂၄ ဖြစ်ပါသည်။



Don't forget your right to have an interpreter!

စကားပြန်တစ်ယောက်ရဖို့ သင်၏အခွင့်အရေးကိုမမေ့ပါနဲ့ !

Ask your dentist or the Nelson Hospital Dental Department to book an interpreter or arrange this yourself before your appointment.
သင်၏ဆရာဝန်ကို စကားပြန်တစ်ဦးပြင်ဆင်ပေးရန်မှာကြားပါ။ (သို့)
သင်၏ရက်ချိန်းအတွက်ညွှန်ကြားချက်များကိုဤနေရာ ဝဘ်ဆိုဒ်တွင်မိမိဘာသာကြိုတင် စီစဉ်ပါ။

You can get more information from your GP, nurse and other health care providers.
ပိုမိုသောသတင်းအချက်အလက်များကိုသင်၏ ဆရာဝန်, သူနာပြုဆရာမ များနှင့်အခြားသောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများထံမှသင်ရရှိနိုင် သည်။

Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



Tooth friendly diet

သွားနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများ



TOOTH-FRIENDLY FOOD

Sugar reduction tips

- Choose sugar free soft drinks
- Limit snacking between meals, at least rinse afterwards
- Choose healthy snacks such as fruits.
- Drink plenty of water especially after eating.
- Limit sugary drinks and never drink them or put them in a baby's bottle.
- Eat sugary and sweet foods with meals

သကြားလျော့ချရေး အကြံပြုချက်များ

- သကြားမပါသောအချိုရည်များကိုရွေးချယ်ပါ။
- ထမင်းစားချိန်များကြားတွင်းသရေစာစားခြင်းကိုကန့်သတ်ပါ။ စားပြီးနောက်မှ အနည်းဆုံးရေနှံဆေးပါ။
- အသီးအနှံသစ်သီးဝေလံကဲ့သို့ သောကျန်းမားရေးနဲ့ ညီညွတ်သောသရေစာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- အထူးသဖြင့်အစားအစားပြီးမှ ရေများများသောက်ပါ။
- သကြားပါသောအချိုရည်များကိုကန့်သတ်ပြီး၊ ကလေးများကိုမသောက်စေရ သို့မဟုတ် ကလေး၏ နို့ ဗူးပုလင်းထဲတွင်းလုံးဝမထည့်ပါနဲ့။
- သကြားပါသောအစားအစာနှင့် ချိုသောအစားအစာများကိုထမင်းနဲ့ အတူစားပါ။



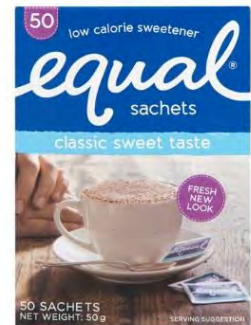
Be sweetsmart with smart sweets

စမတ်ချိုမြိန်နှင့်အတူ ချိုမြိန်စမတ်ကျပါစေ။

- Sugar substitutes
- Stevia
 - Xylitol
 - Equal

သကြားအစားထိုးထားသည့်အစားအစာများ၊

- စတေးဗီယာ (Stevia)
- နိုင်လီတဲလ် (Xylitol)
- အီကွာလ် (Equal)



Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



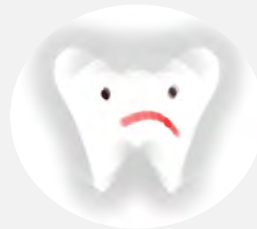
Get enough:

လုံလောက်စွာရရှိရန်။

- Foods rich in calcium and Vitamin C
- Raw fruit and vegetables
- Water
- ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ။
- သစ်သီးဝေလံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများ။
- ရေ



Avoid:



ရှောင်ရှားရန်။

- Sugary foods damage teeth
- Gummy candies, raisins and chocolate
- Soda is a double risk because it is acidic and sugary.
- Starchy food: bread and chips that are difficult to remove.
- သကြားပါတဲ့အစားအစာများကသွားတွေကိုပျက်စီးစေပါသည်။
- ကမ်ပီသကြားလုံး, စပျစ်သီးခြောက်, ချောကလက်။
- ဆိုဒါသည် အက်စစ်ဓာတ်နှင့်သကြားပါသောကြောင့် နှစ်ဆပျက်စီးနိုင်ချေ ရှိသည်။
- ကစီဓာတ်များသောအစားအစာ- ဖယ်ရှားရခက်ခဲသောအစားအစာများဖြစ်သည့် ပေါင်မုန့်နှင့် အားလူအကြွပ်ကြော်များ



Eat:



စားပါ။

- Cheese, yoghurt (plain),
- Leafy greens, apples, carrots, celery, almonds.
- Green and black tea.
- Sugar free gum
- ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ် (ရိုးရိုး)။
- အရွက်စိမ်း၊ ပန်းသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ တရုတ်နံနံ၊ ဗာဒီစွေ၊
- လက်ဖက်ရည်အစိမ်းနှင့် အနက်ရောင်။
- သကြားမပါသော ဝါးစားပီကေ။



Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



Smoking

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း



Protect your family from secondhand smoking
 သင့်မိသားစုကိုတစ်ပတ်ရစ်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှကာကွယ်ပါ။

- Secondhand smoking affects children's lungs, causes sudden death and increases the chances of them becoming smokers.
- Ventilate home and don't allow others to smoke inside.
- Keep your home smoke free.
- တစ်ပတ်ရစ်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်ကလေးများ၏အဆုတ်ကိုထိခိုက်စေသည်။ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းကိုတိုးစေပါတယ်။ဆေးလိပ်သောက်သူကလေးများဖြစ်နိုင်ခြင်းအလားအလာပိုမိုများပြားစေသည်။
- အိမ်တွင်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းစေပြီး၊ အခြားသူများကိုအိမ်အတွင်း သို့ ဆေးလိပ်မသောက်ပါစေနဲ့ ။
- သင့်အိမ်တွင် ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးလိပ်ငွေ ကင်းစင်ပါစေ။



Smoking is a major cause of mouth cancers.
 ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

- Mouth cancer risk increases with more cigarettes and more time you have been smoking.
- ဆေးလိပ်သောက်ချိန်ပိုများလာသည်နှင့်အမျှ ခံတွင်း ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေပိုမို တိုးပွားလာသည်။
- Mouth cancer at an early-stage usually appear as a small red or white area or a persistent ulceration. They are usually not painful.
- အစောပိုင်းအဆင့်တွင် ခံတွင်း ကင်ဆာ များသည် အများအားဖြင့် အနီရောင် သို့ မဟုတ် အဖြူရောင် အဖုကြွက်ကလေးများ သို့ မဟုတ် ဆက်တိုက် အနာပေါက် ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ များသော အားဖြင့် မနာကျင်တတ်ပါ။
- Regular visits to the dentist can help detect cancerous or precancerous conditions. This means more successful treatment.
- သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ခြင်းသည် ကင်ဆာဖြစ်သော သို့မဟုတ် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော အစပိုင်းအခြေအနေများကို သိရှိနိုင်သည် ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကြိုတင်သိလျှင်ကုသမှုသည် ပို၍အောင်မြင်သည်။

Smoking cessation reduces the risk of gum disease and oral cancer.
 ဆေးလိပ်ဖြတ် ခြင်းသည် သွားဖုံးရောဂါ နှင့် ခံတွင်း ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ကိုလျော့နည်းစေသည်။

Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese



Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.

Smoking increases the risk of lung and heart diseases, strokes, poor pregnancy outcomes and oral diseases including oral cancers and gum disease leading to tooth loss

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အဆုတ်နှင့် နှလုံးရောဂါများ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းရလဒ်မကောင်းခြင်းနှင့် ခံတွင်းရောဂါများနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာနှင့် သွားဖုံးရောဂါများ အပါအဝင် သွားများဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်းကို တိုးပွားစေသည်။

- All types of tobacco smoking (including sheesha, chewing tobacco and chewing Betel nuts are harmful!
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအမျိုးအစားအားလုံး အပါအဝင် (ရှီရှာ၊ ရေပိုက်နဲ့ လုပ်တဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်း၊ ကွမ်းယာဝါးစားခြင်း) အားလုံးသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- Smoking causes bad breath, tooth stains, Loss of taste, Gum disease, Tooth loss , Oral cancer
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ခံတွင်းနံ့ဆိုးခြင်း၊ အရသာဆုံးရှုံးခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါ၊ သွားများဆုံးရှုံးခြင်း၊ ခံတွင်းကင်ဆာတို့ ကိုဖြစ်စေသည်။
- Smoking increases the inflammation of the gums around your teeth that causes permanent bone loss around the teeth.
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သွားတစ်ဝိုက်ရှိ သွားဖုံးများ ရောင်ရမ်းမှုကို တိုးစေပြီး သွားတစ်ဝိုက်တွင်ရှိ အရိုးများ အမြဲတမ်း ဆုံးရှုံးစေသည်။

Smoking damages gums
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သွားဖုံးများကို ပျက်စီးစေသည်။



Male smoker aged 44
အမျိုးသား ဆေးလိပ်သောက်သူ အသက် ၄၄ နှစ်

Smoking contributes to:

- Problems after tooth extraction and less effective gum disease treatment.
- Dental implant failure.
- These complications are reduced with smoking cessation



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ။

- သွားနုတ်ယူပြီးနောက် ပြဿနာများမှာ၊ သွားဖုံးရောဂါ ကုသမှုထိရောက်မှုနည်းစေသည်။
- အစားထိုးသွားအတုတပ်ဆင်တဲ့အခါ ချို့ယွင်း ပြီး ရှုံးဆုံးတတ်သည်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် ဤရှုပ်ထွေးမှုများကို လျော့ပါးစေသည်။

- Make a decision to stop smoking!
- Ask for help to stop
- Quitline, friends or family can support you.
- Ask your health care provider/dentist
- Nicotine patches lozenges or gum are subsidized and help with cravings.
- Do not be discouraged by short-term failures.

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။
- ရပ်တန့်ရန် အကူအညီတောင်းပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်ကူညီသောအဖွဲ့ ၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုများက သင့်ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။
- သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ/ သွားဆရာဝန်ကိုမေးမြန်းပါ။
- နီကောတင်ဓာတ် (Nicotine) ပါသော - ကပ်ပလာစတာဆေးများ၊ ငုံဆေး များ၊ သို့မဟုတ် ဝါးစားတံပီကေ များကို ဈေးနှုန်းလျော့ချပေး ပြီးထိုတို့ဖြင့် ကုသလျင် ဆေးလိပ်လိုချင်တပ်မက်မှုကိုလျော့နည်းအောင်ကူညီသည်။
- ရေတိုအချိန် ကျရှုံးမှုတွေကြောင့် စိတ်ဓာတ်မကျပါနဲ့။



Quitline
0800 778 778
www.quit.org.nz

Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



Tips for better oral health

ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ

" Prevention is better than cure "

" ငြိတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်ကုသ ခြင်းထက်ပိုထိရောက်သည် "

Brush and floss your teeth.

သင့်၏သွားကို သွားတိုက်တံနဲ့ သွားပွတ်ချည်ဖြင့်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

Visit your dentist regularly even if you don't have pain.

နာကျင်မှုမရှိသော်လည်း သွားဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

Avoid sweetened drinks.

အချိုရည်များရှောင်ပါ။

Say NO to tobacco.

ဆေးလိပ်ကို မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောပါ။

Take supplements / increase fruit and vegetables intake

ဖြည့်စွက်စာများ/သစ်သီးဝေလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးမှုကိုတိုးမြှင့်ပါ။

Wear a mouth guard when playing sports. Act quickly in cases of injury.

အားကစားလုပ်တဲ့အခါ ပါးစပ်ကို အကာအကွယ်တပ်ပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မြန်မြန်အရေးယူပေးပါ။

Pack your tooth brush when you travel.

ခရီးသွားတဲ့အခါ သွားတိုက်တံကို ထုပ်ပိုးပါ။

Nelson Refugee Dental Education Resource Project

Translated: English to Burmese

Edited by Jacob Linn. Special thanks to Dr Zeina Al Naasan, Sui Ting, the Mars Wrigley Foundation and NZDA.



Oral health:

- Prevents oral disease
- Improves: - Chewing
 - speech
 - socializing / self esteem

ခံတွင်းကျန်းမာရေး • ခံတွင်းရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတယ်။

- ပိုမိုတိုးတက်စေသည် - ဝါးခြင်း၊
- မိန့်ခွန်းပြောခြင်း၊

- လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး/မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု၊

The first dental visit is recommended by 12 months of age, or within 6 months of the first tooth coming in.

ပထမဆုံး သွားစစ်ဆေးဖို့ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးခန်းရောက်ရန်အတွက် အသက် ၁၂ လတွင် သို့မဟုတ် ပထမဆုံး သွားပေါက်ပြီး ၆ လအတွင်းအကြိမ်ပြုသည်။

Maintaining good oral health is essential to maintaining good overall health.

ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် အလုံးစုံကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းသကဲ့သို့ အရေးကြီးပါသည်။

- Gum disease can lead to an increased risk of heart disease
- When one is happening, so is the other.

- သွားဖုံးရောဂါသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေတိုးလာနိုင်သည်။
- တစ်ခုဖြစ်ပျက်နေသောအခါ၊ တစ်ခြားလဲဖြစ်တတ်သည်။

Oral diseases (decay and gum disease) are preventable. Early stages can be detected with regular visits. This means less pain & cost!

သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ (သွားပျက်စီးခြင်းနှင့်သွားဖုံးရောဂါ) တို့ကို ကာကွယ်နိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်အစောပိုင်းအဆင့်များကို သိရှိနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နာကျင်မှုနှင့် ကုန်ကျစရိတ်နည်းစေသည်။

" Prevention is better than cure "

" ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည်ကုသခြင်းထက်ပိုထိရောက်သည် "