



Daily oral home care

दैनिक मुखको हेरचाह



1. Use a pea size portion of toothpaste paste.

१. टुथपेस्ट एक मटरको दाना जत्रो भाग उपयोग गर्नुहोस्

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

२. ४५ डिग्री कोणमा ब्रश राख्नुहोस्, ब्रस दांत र गिजाको बिच भागमा राख्नुहोस्



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

३. घर्षण, अघि र पछि गर्दै २-३ वटा दांतहरू माभ्नुहोस् । ब्रसलाई तेर्सो बनाएर सफा नगर्नुहोस् छेउ छाउको दांतहरूलाई पनि व्यवस्थित रूपमा चलाउदै माभ्ने क्रम जारी राख्नुहोस्

4- Repeat the same on the inner side.

४. भित्री भागमा पनि यस्तै दोहोर्याउनुहोस्

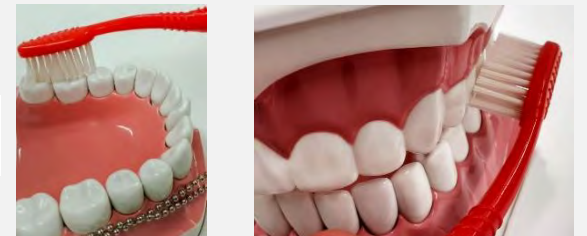


5- Tilt the brush vertically behind front teeth up and down with the front half of the brush.

५. दांतको अगाडि पछाडि माथी र तल गर्दै ब्रशको आधा भाग ठाडो झुकाएर ब्रश गर्नुहोस्

6- Brush the biting surfaces, scrub back and forth

६. टोक्ने सतह सफा हुने गरी अगाडी पछाडी ब्रश गर्नुहोस्



Nelson Refugee Dental Education Resource Project 2021

Translated: English to Nepali

With special thanks to Dr Zeina Al Naasan & Sushma Subba



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

दातु माझने

- विहान उठेपछि सबैभन्दा पहिल्यै र सुत्न अगाडी
- दुई मिनेट सम्म
- तपाईंको जिब्रो
- जांच गर्नुहोस् कि तपाईंको टुथपेस्टमा फ्लोराइड छ या छैन
- नरम ब्रश
- नियमित फ्लोराइड युक्त टुथपेस्टको उपयोग गर्नुहोस्
६ वर्ष भन्दा माथीको उमेरका बच्चाहरूको लागि:
एक मटरको दाना जती मात्राको उपयोग गर्नुहोस्
६ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको लागि, एक थोपा मात्र प्रयोग गर्नुहोस्

Brushing helps:

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

ब्रश गर्नाले यी कुराहरूमा मदत गर्दछ

- दांतको कश अनि मैलालाई रोक्दछ, हटाउछ
- दन्त क्षय र पिरियोडोन्टल रोगलाई रोक्दछ
- सांसको दुर्गन्ध रोक्छ
- तपाईंको सुन्दर मुस्कान कायम राख्छ

Family brushing tips

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

परिवार संगै ब्रश गर्न सुझाव

- बच्चाहरूसंगै ब्रश गर्नुहोस्
- बानी बसाल्नु होस्
- आफ्नो जिब्रो ब्रश गर्न नभुल्नु होला
- थुक्नु होस् - तर कुल्ला नगर्नुहोस्

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

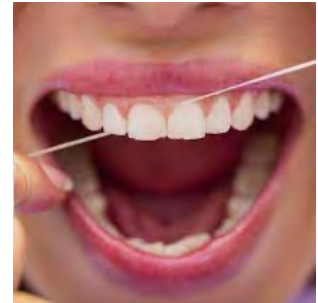
Brush for:
2 minutes



एक दिनमा २ पटक
पहिलो कुरा विहान र
अन्तिम कुरा राती

२ मिनेटको लागी ब्रश गर्ने

Flossing = Brushing.
Don't forget to floss!



फ्लशिंग = ब्रशींग
दांत सफा गर्ने धागोले सफा गर्न नभुल्ने
धागोले दांत सफा गर्नु नै दांत माभेको हो

Nelson Refugee Dental Education Resource Project 2021

Translated: English to Nepali

With special thanks to Dr Zeina Al Naasan & Sushma Subba



How do I access care?

म कसरी हेरचाहको लागि पहल गर्न सक्छु ?



वर्क एन्ड ईन्कम

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.

आपतकालीन अवस्थाको लागि वर्षमा ३०० डलर पाईन्ड (फिर्ता तिर्नु पर्दैन) तपाईंलाई तपाईंको दन्त चिकित्सकबाट उद्दरण/कोट (quote) चाहिन्छ, त्यसपछि भुक्तानी कार्ड प्रदान गरिने छ । यदि उपचार ३०० डलर भन्दा बढी छ भने, बाकी रकम ऋणको रूपमा वर्क एन्ड ईन्कमको निर्णयमा निर्भर हुने छ ।



एसिसि

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.

यदि तपाईं एक दुर्घटनामा पर्नु भयो र तपाईंको दाँतमा चोट लागेमा, चिकित्सककोमा जानु होस, एक फारम भर्नु होस र उनीहरूलाई बताउनु होस कि दुर्घटना कसरी भयो । एसिसि द्वारा लागत आंशिक वा पूरै कभर हुन सक्छ ।



Nelson Refugee Dental Education Resource Project 2021

Translated: English to Nepali

With special thanks to Dr Zeina Al Naasan & Sushma Subba



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.

नेलसनमा

'नेलसन मालब्रा स्वास्थ्य - 'नेलसन अस्पताल दन्त विभाग'

- अस्पतालको दन्त विभागले आपतकालीन दाँत दुख्ने सेवा प्रदान गर्दैन ।
- तपाईंलाई नेल्सन अस्पतालमा दन्त उपचारको लागि आफ्नो जिपी वा निजी दन्त चिकित्सकबाट रेफरल चाहिन्छ ।
- त्यहाँ कुनै बक-इन अपोइन्टमेन्टहरू उपलब्ध छैनन् ।
- उपचार: हालको समस्या निम्त्याउने दाँतको लागि आकस्मिक दुखाई कम गर्नको लागि मात्र हो । तपाईं यहाँ आफ्नो सबै दाँतको उपचार पूरा गर्न सक्नुहुन्न ।
- त्यहाँ चिकित्सक भेटनका लागि प्रतीक्षा गर्न पर्छ । प्रतीक्षा सुची अहिले ३ महिना लामो छ ।

Private practice: faster but more expensive.

निजी अभ्यास: छिटो तर महँगो ।

Children

बाल बालिका:

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

१८ वर्ष मुनिका लागि निःशुल्क दन्त हेरचाह
बुक गर्नका लागि कल गर्नुहोस्
०८०० टक टिथ (०८०० ८२५ ५८३)

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.



नेलसन NZDA शाखा अन कल-दन्त दन्त चिकित्सक

- कार्यब्रवधि पछि (विकेन्ड वा सांझ) दाँत दुखेमा तपाईंले कल गर्नु हुने पहिलो व्यक्तिको सम्पर्क
- सेलफोन नम्बर ०२७ ४८२ ४२४ हो ।



Don't forget your right to have an interpreter!

दोभाषे पाउने आफ्नो अधिकारलाई नबिसर्नुहोस ।

Ask your dentist or the Nelson Hospital Dental Department to book an interpreter or arrange this yourself before your appointment.

आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई एक दोभाषे को व्यवस्था गर्न सोध्नुहोस वा तपाईंको भेट अगावै यसलाई आफै मिलाउनुहोस - निर्देशनहरू:





Tooth friendly diet

दाँत अनुकूल आहार



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

चिनी घटाउने सुझावहरू

- चिनी बिनाको शीतल पेय, जुसहरू छान्नुहोस्
- मुख्य खानाको बिच-बिचमा खानेकुरामा सिमित गर्नुहोस् र अन्त्यमा कुल्ला गर्नु नभुल्नु होला ।
- स्वस्थकर नाश्ता छान्नुहोस् जस्तै फलफुल इत्यादी ।
- पानी धेरै पिउनुहोस् विशेष गरी खाना खाएपछि ।
- चिनी युक्त पेय, जुस सिमित गर्नुहोस् र ती कहिल्यै नपिउनु वा बच्चाको बोतलमा नराख्नुहोस् ।
- चिनीयुक्त खानेकुरा, अथवा गुलियो परिकार खानासंग खानुहोला ।



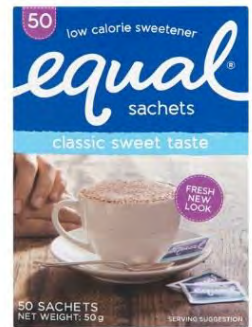
Be sweetsmart with smart sweets

स्मार्ट मिठाईसंग स्विटस्मार्ट बन्नुहोस्

- Sugar substitutes
- Stevia
 - Xylitol
 - Equal

चिनीको विकल्पहरू

- मिठो तुलसी
- जाइलीटोल
- ईक्वल



Nelson Refugee Dental Education Resource Project 2021

Translated: English to Nepali

With special thanks to Dr Zeina Al Naasan & Sushma Subba



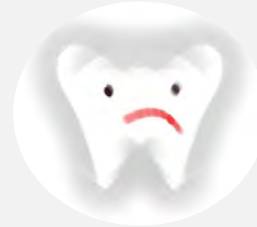
Get enough:

पर्याप्त मात्रामा लिनुहोस्

- Foods rich in calcium and Vitamin C
- Raw fruit and vegetables
- Water
- क्याल्सियम र भिटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ
- कच्चा फल र तरकारीहरू
- पानी



Avoid:



जोगिनुहोस्

- 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.

- चिनीयुक्त खानाले दांत विगाछ्छ
- गम कैडी, किशमिश र चकलेट
- सोडा ले जोखिम दुई गुणा बढाउँछ किनकि यो अमीलो र चिनीयुक्त हुन्छ
- (स्टार्च) माडयुक्त खाना: रोटी र चिप्स जो दांतमा लागेमा मैला हटाउन मुश्किल हुन्छ ।



Eat:



खानुहोस्

- Cheese, yoghurt (plain),
- Leafy greens, apples, carrots, celery, almonds.
- Green and black tea.
- Sugar free gum
- छुर्पी (चिज), पनिर, सादा दही
- हरियो साग पात, स्याउ, गाजर, सेलरी, बदाम
- हर्बल तथा कालो चिया
- चिनी नभएको मिठाई





Smoking

धुम्रपान



Protect your family from secondhand smoking

अन्य व्यक्तिले गरेको धुम्रपानबाट परिवारलाई बचाउनु होस:

- 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.
- अन्य व्यक्तिले गरेको धुम्रपानले बच्चाहरूको फोक्सोलाई असर गर्छ, अचानक मृत्यु हुन्छ र उनीहरूलाई धुम्रपान सेवन गर्ने (अभिभावकको नक्कल गर्ने) बढुवा मिल्छ ।
- घरमा प्रशस्त हावाको आवाजाही होस र अरुलाई भित्र धुम्रपान गर्न नदिनुहोस् ।
- आफ्नो घर धुम्रपान मुक्त राख्नुहोस ।



Smoking is a major cause of mouth cancers.

धुम्रपान मुखको क्यान्सरहरूको प्रमुख कारण हो

- Mouth cancer risk increases with more cigarettes and more time you have been smoking.
- तपाईंले धेरै समय बढि चुरोट र धुम्रपान गरेमा मुखको क्यान्सरको जोखिम बढ्छ ।
- Mouth cancer at an early-stage usually appear as a small red or white area or a persistent ulceration. They are usually not painful.
- मुखको क्यान्सर प्रारम्भिक चरणमा सामान्यतया सानो रातो वा सेतो भाग वा लगातार भईरहने अल्सरको रूपमा देखा पर्दछ । तिनीहरू सामान्यतया दुख्दैनन् ।
- Regular visits to the dentist can help detect cancerous or precancerous conditions. This means more successful treatment.
- दन्त चिकित्सकलाई नियमित भेटनाले क्यान्सर वा पूर्व क्यान्सरको अवस्था पत्ता लगाउन सहयोग गर्न सक्छ । यसको अर्थ उपचार धेरै सफल हुन सक्छ ।

Smoking cessation reduces the risk of gum disease and oral cancer.

धुम्रपान छोड्नाले गिजाको रोग र मुखको क्यान्सरको जोखिम कम हुन्छ ।

Nelson Refugee Dental Education Resource Project 2021

Translated: English to Nepali

With special thanks to Dr Zeina Al Naasan & Sushma Subba



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

धुम्रपानले गिंजा विगाँछ

धुम्रपानले फोक्सो र मुटुको रोग, स्ट्रोक, गर्भावस्थाको खराब असर र मुखको क्यान्सर र गिजाको रोग सहित मुखको रोगहरूको जोखिम बढाउँछ दाँत नै झर्ने गरी ।

• All types of tobacco smoking (including sheesha, chewing tobacco and chewing Betel nuts are harmful!

• सबै प्रकारका सुर्ती, धुम्रपान तंबाकु नली सहित हानिकारक हुन्छन् ।

• Smoking causes bad breath, tooth stains, Loss of taste, Gum disease, Tooth loss , Oral cancer

• धुम्रपानले सांसको दुर्गन्ध, दाँतमा दाग, स्वाद हराउनु, गिजाको रोग, दाँत झर्नु, र मुखको क्यान्सर गराउँछ ।

• Smoking increases the inflammation of the gums around your teeth that causes permanent bone loss around the teeth.

• धुम्रपानले तपाईंको दाँत वरपर गिजाको सूजन (सुनिएर दुखाई) बढाउँछ जसले दाँत वरिपरिको स्थायी हड्डीमा हानि पुऱ्याउँदछ ।

Smoking damages gums

धुम्रपानले गिजालाई हानी पुऱ्याउँछ ।



Male smoker aged 44

धुम्रपान गर्ने ४४ वर्षको पुरुष

Smoking contributes to:

- Problems after tooth extraction and less effective gum disease treatment.
- Dental implant failure.

These complications are reduced with smoking cessation

धुम्रपानले यि कुराहरूलाई बढावा दिन्छ:

- दाँत निकालेपछि समस्याहरू, गिजाको उपचारमा कम प्रभावकारी
- दन्त प्रत्यारोपणमा विफलता

यि जटिलताहरू धुम्रपान बन्द गरेपछि कम हुन्छ ।



- 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.

- धुम्रपान बन्द गर्ने निर्णय गर्नुहोस् !
- रोक्नको लागि मदत माग्नुहोस् ।
- क्वीटलाइन, साथीहरू या परिवारले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।
- आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक/दन्त चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् ।
- निकोटिन प्याच लोजेन्जस वा गम (चिनिरहित मिठाईमा) अनुदान उपलब्ध हुन्छ र यस्तै लालसा (तलतल) लाग्न बाट हट्न सहयोग गर्दछ ।
- छोटो अवधिको असफलताबाट निराश नहुनुहोस्



Quitline
0800 778 778
www.quit.org.nz



Oral Health Tips

मुखको स्वास्थ्य सुझावहरू



Brush and floss your teeth.

आफ्नो दाँतलाई ब्रश र फ्लश गर्नुहोस् ।

Say NO to tobacco.

तम्बाकुलाई नो भन्नुहोस ।

Take supplements / increase fruit and vegetables intake

सप्लिमेन्ट लिनुहोस/फलफूल र तरकारी प्रशस्त मात्रामा खानुहोस् ।

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

तपाईंलाई दुखाई छैन भने पनि तपाईंको दन्त चिकित्सककोमा नियमित रूपमा जानुहोस ।

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

खेलकुद मा भाग लिदा या खेल्दा माउथ गार्ड लगाउनुहोस । चोट लागेको अवस्थामा छिटो उपचार गर्नुहोस ।

Avoid sweetened drinks.

मिठो पेय जुसहरूबाट बच्नुहोस ।

Pack your tooth brush when you travel.

यदि तपाईं यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने टूथब्रश प्याक साथमा राख्नुहोस् ।

Nelson Refugee Dental Education Resource Project 2021

Translated: English to Nepali

With special thanks to Dr Zeina Al Naasan & Sushma Subba



Oral health:

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

मुखको स्वास्थ्य

- मुखको रोगबाट बचाउंछ/रोक्छ
- सुधार गर्छ - चबाउनु
 - बोल्नु
 - समाजिकीकरण/आत्म सम्मान

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

पहिलो भेट १२ महिनामा वा दांत उभेको ६ महिना मा दन्त चिकित्सक भेट्न सिफारिस गरिन्छ ।

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

समग्र स्वास्थ्य कायम गर्नको लागि मुखको स्वास्थ्य राम्रो बनाई राख्नु आवश्यक छ ।

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

- गिजा रोगले मुटु रोगको जोखिम बढाउन सक्छ
- जहाँ एउटा भैरहेको हुन्छ, त्यहाँ अर्कोपनि थपिन्छ

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

मुखको रोगहरू (कुहिने र गिजा रोगहरू) रोकथाम गर्न सकिन्छ । प्रारम्भिक चरणहरू नियमित चिकित्सकलाई भेट्ने गरे समयमै रोग पत्ता लगाउन सकिन्छ । यसको मतलब कम पिडा अनि कम खर्च ।

" Prevention is better than cure "