

Tswv yim rau rab txhuam hniav

- Siv rab txhuam hniav yog kom haum koj tus me nyuam hnuv nyoog.
- Xaiv ib rab txhuam hniav uas muag muag.
- Pauv ib rab txhuam hniav thaum rab ntawd pib puas (li ob mus rau txhua pib lub hlis).

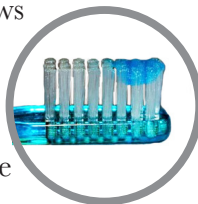


Txog sij hawm rau ib rab txhuam hniav tshiab!

Tswv yim rau tshuaj txhuam hniav

Me nyuam mos liab mus rau hnuv nyoog 3 xyoos

- Siv ib txoj phuam los sis rab txhuam hniav mos mos los so koj tus me nyuam mos liab lub qhov ncauj mus txog thaum nws muaj ib xyoos.
- Thaum cov kaus hniav plhis tuaj, plev me ntsis tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride li ob zaug tauj ib hnuv.
- Yuav zoo dua yog tias txhuam hniav tom qab noj tshais kiag thiab ua ntej yuav mus pw tsaug zog.



Hnuv nyoog 3 xyoos rov saum

- Siv cov tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride kom luaj li ib lub noob taum.
- Txhuam hniav ob zaug tauj ib hnuv rau tsawg kawg nkaus ob na this.



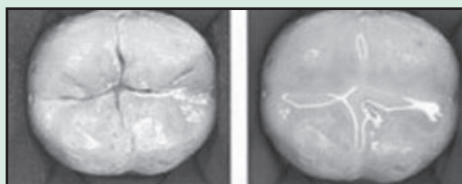
Txhua hnuv nyoog

- Koj yuav tsum pab koj tus me nyuam txhuam lawv cov hniav mus txog thaum lawv muaj tsawg kawg nkaus 7 mus rau 8 xyoo.
- Qhia kom koj tus me nyuam muab cov tshuaj txhuam hniav nti tawm tom qab txhuam tas tsis txhob nqos mus.

Cov tshuaj uas khi cov hniav

Feem ntau mas koj tus me nyuam yuav tau lawv thawj cov hniav pua (hniav yav nram qab) thaum lawv kawm hoob ib thiab ob (ob tug sab saum thiab ob tug sab hauv tib si). Cov hniav pua thaum yus laus lawm yuav plhis tuaj thaum lawv kawm hoob rau thiab xyu.

Cov tshuaj uas khi cov hniav yog cov tshuaj plev uas ntwis mus hauv tej lub qhov thiab tej chaw tob hauv cov hniav nram qab. Cov tshuaj khi no "khi cia" kom ntom cov kab mob thiab zaub mov thiaj tsis muaj cuab kav noj hniav. Cov tshuaj plev pab pov hwm cov hniav nram qab kom txhob muaj kab noj hniav. Koj tus me nyuam yuav tsum plev cov tshuaj khi no tom lawv tus kws kho hniav los sis lub tsev kawm ntawv txoj kev plev tshuaj khi hniav.



Ua ntej: Tej lub qhov thiab kwj
Tom qab: nrog tshuaj plev

Cov tshuaj plev tiv thaiv cov hniav tsuas pab pov hwm cov hniav puas xwb. Tseem ceeb heev kom koj tus me nyuam yuav txhuam hniav ob zaug tauj ib hnuv, siv xov dig hniav txhua hnuv thiab siv cov tshuaj fluoride tom tsev los sis tom tsev kawm ntawv.

Koj txais tau daim ntawv no ua lwm yam lus, ua ntawv loj, ua lus braille rau neeg dig muag los sis uas lwm yam uas koj nyiam. Tiv tauj Pawg Neeg Saib Xyuas lub Qhov Ncauj Kev Noj Qab Nyob Zoo nyob ntawm 971-673-0348, los sis sau tsab email oral.health@state.or.us. Peb txais cov kev hu xov tooj rau neeg lag ntseg los sis koj mam li hu 711 los tau.

Pab Kom Koj Tus Me Nyuam lub Qhov Ncauj Yuav Nyob Zoo



Ib lub qhov ncauj uas nyob zoo yog ib qho tseem ceeb ntawm tag nrho txoj kev noj qab nyob zoo. Qhov ncauj uas nyob zoo pib thaum ua kom koj tus me nyuam tsis muaj kab noj hniav.

Oregon
Health
Authority

PUBLIC HEALTH DIVISION
Oral Health Unit

Kab noj hniav yog dab tsi?

Kab noj hniav yog thaum tus kaus hniav to qhov lawm. Thaum cov kab mob (me nyuam kab) xyaw nrog piam thaj rau ntawm cov kaus hniav, nws tsim tau ib co kua qaub. Cov kua qaub no ua rau tus kaus hniav qaug zog thiab nyob nyob ces yuav ncaig ua ib lub qhov hauv tus kaus hniav — kab noj hniav. Qhov uas kab noj hniav yeej ua rau yus hnov mob heev yog tias tsis ua tib zoo kho.

Tej tswv yim uas pab kom yus luag nyav zoo

- Ntsib kws kho hniav tsis tu ncu
- Txhuam kaus hniav yam luv yog ob feeb, ob zaug tauj ib hnu
- Dig kaus hniav txhua hnu
- Siv tshuaj fluoride
 - » Tshuaj txhuam hniav
 - » Cov kua pleev uas muaj tshuaj fluoride
 - » Dej uas muaj tshuaj fluoride
- Mus pleev tshuaj uas khi tau cov hniav
- Xaiv cov khoom noj txom ncauj xws li txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab tshij (cheese)
- Haus dej, mis nyuj uas tsis tshua muaj roj thiab cov khoom mis nyuj (mis taum pauv)
- Looj ib yam khoom tiv thaiv qhov ncauj thaum twg koj ntaus kis las

Ntsib tus kws kho hniav tsis tu ncu

Coj koj tus me nyuam mus ntsib kws kho hniav ua ntej nws muaj ib xyoos. Ib sij coj koj tus me nyuam mus ntsib kws kho hniav ib zaug. Cov kws kho hniav feem coob yuav xav kuaj koj tus me nyuam ob zaug tauj ib xyoos. Txoj kev kuaj hniav tom tsev kawm ntawv yeej tsis pauv qhov uas yus ib sij mus ntsib tus kws kho hniav chaw.

Tshuaj fluoride

Fluoride yog ib yam khoom uas pab cov kaus hniav haj yam muaj zog xwv kom kab txhob noj hniav. Muaj ntau txoj kev pab kom koj tus me nyuam tau cov tshuaj fluoride txaus kom pab pov hwm lawv cov kaus hniav.

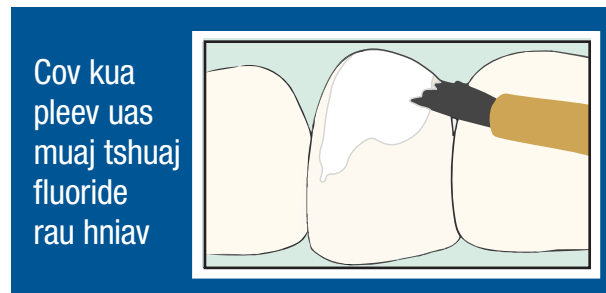
Koj mam li kawm seb koj cov dej ntawm tus kav dej puas muaj tshuaj fluoride yog koj hu mus rau koj qhov chaw tso dej. Yog tias koj tus me nyuam tsis haus cov dej fluoride li no, tej zaum koj tus kws kho mob los sis tus kws kho hniav yuav xav kom koj tus me nyuam ua lwm yam kom tau cov tshuaj fluoride:

- Haus tej poom dej uas muaj cov tshuaj fluoride
- Cov tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride
- Kua pleev tshuaj fluoride (sailb nram qab no)
- Cov ntsiav, teev los sis dej yaug qhov ncauj uas muaj tshuaj fluoride
- Cov npua los sis kua uas muaj tshuaj fluoride

Cov kua pleev uas muaj tshuaj fluoride

Cov kua pleev uas muaj tshuaj fluoride pab pov hwm kom kab txhob noj hniav. Yeej tsis muaj xwm txheej thaum pleev cov tshuaj fluoride rau ntawm cov kaus hniav. Cov tshuaj fluoride ntxaum mus hauv cov kaus hniav. Hnu tom qab ntawd ces cov tshuaj pleev twb ploj mus lawm.

Koj tus me nyuam yuav tau cov kua pleev uas muaj tshuaj fluoride los ntawm koj tus kws kho hniav, kws kho mob los sis tsev kawm ntawv qhov kev pab qhov ncauj. Yuav zoo tshaj yog tias koj tus



me nyuam pleev tshuaj li no li ob mus rau plaub zaug tauj ib xyoos.

Siv xov dig hniav ib zaug tauj ib hnu

Tseem ceeb kom siv xov dig hniav tsawg kawg nkaus ib zaug tauj ib hnu. Zaub mov thiab kab mob lo rau ntawm cov kaus hniav hauv tej qhov chaw uas rab txhuam hniav txhuam tsis tau. Ua li no kab thiaj pib noj hniav.

Yuav siv txoj dig hniav li cas

1. Tshem ib txoj xov dig hniav uas ntev li 18 yas ntev tes.
2. Muab ib me ntsis txoj xov kiv rau ntawm koj ob tug ntev tes nrab.
3. Siv koj tus ntev tes taw coj mus ib ncig txhua tus kaus hniav uas zoo li tus tsiaj ntawv "C".
4. Maj mam muab txoj hlus khuam mus khuam los rau ntawm ob sab txhua tus kaus hniav. Yuav tsum mus sab hauv cov pos hniav kom pab tshem cov zaub mov thiab kab mob ntawd.
5. Siv ib qho chaw tshiab ntawm txoj xov thaum mus rau ib tug kaus hniav tshiab.
6. Siv xov dig hniav ntawm txhua tus kaus hniav, kuj hais txog cov hniav puas thiab.

Tej them rau kev siv xov dig hniav

